CAPITOLUL I

SISTEMUL DE PERSONALITATE

I.1. Caracterizare şi trăsături generale. Precizări terminologice

Analiza funcţională a diferitelor elemente luate separat conduce la rezultate pozitive numai atunci când le considerăm ca verigi ale unui întreg indivizibil, aflate în strânsă legătură. În plan psihologic, aceste „elemente” ar fi procesele, funcţiile şi însuşirile psihice, ceea ce constituie întregul, respectiv *personalitatea umană.* Problematica personalităţii ocupă şi astăzi un loc central, atât în ceea ce privesc cercetările teoretice, cât şi în cele cu caracter practic-aplicativ. Cu toate acestea, trebuie să recunoaştem faptul că în afară de inteligenţă, nici un alt concept al psihologiei nu este atât de complex ca cel de personalitate. Multitudinea definiţiilor pe care le cunoaşte termenul nu reprezintă decât una din manifestările limitelor cunoştinţelor în acest domeniu. Personalitatea a fost şi va rămâne câmpul de dezbatere al mai multor discipline ştiinţifice, cunoaşterea acesteia şi a omului deci, rămânând suprema performanţă a ştiinţei. Ne gândim aşadar la *Personologie*, care constituie o „branşă a psihologiei care se adresează în principal studiului omului şi factorilor care-i determină cursul. Este vorba despre un domeniu care procedează la investigaţii asupra diferenţelor individuale şi tipurilor de personalitate” (H. Murray – autor care a şi introdus termenul de personologie în lucrarea *Exploration de la personnalité*, în 1938).

Obiectivele personologiei sunt de ordin conceptual, teoretico-doctrinar, evaluativ-metodologic, investigativ, dar şi aplicativ. De ce este atât de necesară studierea personalităţii? Ca sistem deschis şi complex, în permanenţă schimbare, studiul personalităţii este *motivat intrinsec*, existând o curiozitate naturală, specific umană în legătură atât cu propria individualitate, cât şi cu a celorlalţi; identificăm şi un *motiv umanitar* (multitudinea crizelor şi problemelor cu care se confruntă omenirea are ca motiv fundamental fiinţa umană şi, de aici, necesitatea ameliorării naturii umane). Se apreciază că la ora actuală pot fi delimitate cu uşurinţă cel puţin 10-12 *Şcoli personologice*, ce au ca nucleu de studiu una din teoriile personalităţii. Printre cele mai cunoscute se numără t*eoria psihanalitică* (la care contribuţii au adus A.Adler, S.Freud, E. Erikson, C.G.Yung), *teoria behavioristă* (al cărei pionier este J. Watson), *teoria umanistă - a trăsăturilor de personalitate* (al cărei teoretician este G. Allport,

C. Rogers, A. Maslow) ş.a. Fiecare dintre aceste teorii urmăreşte să găsească un cadru specific de referință şi un început, unic, care să deducă întreaga construcție.

În ceea ce priveşte temenul de *personalitate,* acesta derivă din latinescul *persona* care se referea la măştile folosite de actori în teatrul antic. Priveşte o aparență, o figură publică pe care indivizii o dezvoltă pentru cei din jur. Evoluează către un conținut complex în care se iau în considerare nu doar caracteristicile externe, vizibile, ci şi cele interne, ascunse şi, mai ales, interacțiunea acestora. Redă un conținut original alcătuit din însuşiri comparabile, dar structurat sui-generis, în virtutea unei legități interne, intraindividuale, cu valență irepetabilă, de unicat, ceea ce acordă un grad de stabilitate şi predictibilitate a personalității.

Conceptul de personalitate este uzitat în toate științele socio-umane: de exemplu, în psihologie se vorbeşte de „persoană”, „personalitate” „personaj” sau „tulburări de personalitate”, în sociologie se utilizează frecvent termenul de „personalitate socială”, în filosofie de „om” sau „esență umană”.

Tot în literatura de specialitate găsim o întreagă înşiruire de definiții ale personalității. De exemplu, G.W.Allport, în 1973, enumera nu mai puțin de 50 de definiții, iar McClelland găseşte peste 100 de definiri ale aceluiaşi termen. Unii autori încearcă să exprime în definiție caracterul complex al structurii personalității, accentuând asupra ordinii şi regulii de compunere a unor elemente calitativ distincte (cum sunt cele biologice, fiziologice, psihologice şi socioculturale). Ilustrăm în continuare câteva exemple de *definiții aduse personalității* după cum urmează:

- Personalitatea reprezintă configurarea caracteristicilor individuale şi căile de comportament care determină adaptarea unică a unui individ la mediul său (E. Hilgard şi R. Atkinson, *Introduction to Psychology*);
- „Acel element stabil al conduitei unei persoane; ceea ce o caracterizează şi o diferențiază de o altă persoană (Norbert Sillamy, *Dictionarul de Psihologie Larousse*, Editura Enciclopedică, Bucureşti, 1996, pag. 231);
- Termenul de personalitate se referă la acele „dispoziții generale şi caracteristice pe care le exprimă o persoană şi care conturează identitatea ei specifică” (coord. Ursula Schiopu, *Dictionar de Psihologie*, Editura Babel, Bucuresti, pag. 517);
- Personalitatea constituie totalitatea particularităților psihologice care caracterizează un om particular (R. Meili, *La structure de personnalité*);

- Personalitatea este definită ca fiind un model al caracteristicilor de gândire, simțire şi comportamente ce persistă peste timp şi situație, de distincții ale unei persoane față de alta (E.J. Phares, *Introduction to Personality*);
- Personalitatea este „ansamblul de trăsături morale şi intelectuale, de însuşiri şi aptitudini sau defecte care caracterizeaza modul propriu de a fi al unei persoane, individualitatea ei comparativ cu alte persoane” (Constantin Gorgos, *Dicționarul Enciclopedic de Psihiatrie*, Editura Medicală, Bucureşti, 1989, pag. 428);
- După Sheldon (inspirat din lucrările lui Warren şi Allport) personalitatea este „organizarea dinamică a aspectelor cognitive, afective, conative, fiziologice şi morfologice ale individului” (H. Piéron, în *Vocabularul psihologiei*, Editura Univers Enciclopedic, Bucureşti, 2001, pag. 260);
- „Personalitatea am asociat-o cu mecanismul şi logica generală de organizare şi integrare în sistem genetic supraordonat a componentelor bioconstituționale, psihice şi socio-culturale. Persoana şi personalitatea sunt determinanții pe care le atribuim exclusiv omului” (M.Golu, *Fundamentele psihologiei. Compendiu*, Editura Fundației *România de Mâine*, Bucureşti, 2000, pag. 285); „Personalitatea este un sistem hipercomplex, cu autoorganizare, teleonomic, determinat biologic şi socio-cultural, cu o dinamică specifică, individualizată” (Idem, pag. 287).

Evident că exemplele ar putea continua, ceea ce trebuie însă să subliniem este faptul că în ciuda deosebirii punctelor de plecare şi a procedeelor de analiză, majoritatea autorilor contemporani relevă, în calitate de radical comun al definirii personalității, atributul unității, integralității şi structuralității. Chestiunea care continuă să fie controversată este aceea a raportului dintre ponderea determinărilor interne (ereditare) şi cea a condiționărilor externe în structurarea întregului personalității, dintre stabil şi dinamic.

O definiție clasică a personalității, prin gen proxim, probabil că nici nu este posibilă. Cel puțin la ora actuală nu putem avea pretenție la aşa ceva; vom continua multă vreme să operăm cu definiții relative, parțiale, care delimitează diferite direcții concrete de investigație, diferite laturi ale personalității.

Adoptând ideea că personalitatea este un sistem dinamic hipercomplex, trebuie să admitem o serie de convenții de ordin operațional-logic şi anume: delimitarea ei de la un anumit nivel de abstractizare; organizarea ierarhică, plurinivelară; realizarea unei comunicații

bilaterale cu mediul şi efectuarea unor sarcini specifice de reglare; caracterul emergent şi independența relativă față de elementele componente; îmbinarea analizei structurale cu analiza concret-istorică; analiza structurii interne pe baza metodei blocurilor funcționale complementare, şi nu prin reducție la elementele substanțiale, energetice sau informaționale. Personalitatea este o dimensiune supraordonată, cu funcție integrativ-adaptivă a omului, care presupune existența celorlalte dimensiuni – biologică şi fiziologică, dar nu este nici o prelungire, nici o imagine proiectivă a conținutului acestora. Mecanismul fundamental care asigură formarea structurii personalității este integrarea ierarhică. Din procesul general al integrării sistemului uman se desprind trei tipuri principale de legături:

a. legături primare, înnăscute, determinate de relațiile din interiorul organismului; b. pe baza acestora se sintetizează legături secundare după principiul condiționării; c. definitorii pentru sistemul personalității sunt legăturile de ordinul III (terțiare). Spre deosebire de cele secundare care se elaborau pe baza valorii de semnalizare a stimulilor, acestea se formează pe baza sensului, a desemnării categoriale a situațiilor, prin raportarea lor concomitentă la stările proprii de motivație şi la un ansamblu de norme şi etaloane valorice elaborate social.

În ceea ce privesc *determinanții personalității*, aceştia sunt ereditatea şi mediul, aflate în interacțiune şi având ponderi diferite. Şi asta deoarece, din punct de vedere *biologic*, personalitatea este determinată exclusiv de anumite structuri naturale, din punct de vedere *sociologic*, totul este decis de societate (vorbim de matricea socială), iar în *viziune interacționistă* fiecare personalitate constituie rezultanta unei eredități, a unei constituții fiziologice în interacțiune, în cursul istoriei sale cu toate incitațiile mediului. Dar cum numărul circumstanțelor poate fi nelimitat, fiecare persoană este o individualitate originală care rămâne până la moarte subiectul devenirii sale (P.Fraisse, *Traité de psychologie expérimentale*). Aşadar, personalitatea nu e numai biologică, nici numai psihosocială, ci este ansamblul structurat al dispozițiilor înnăscute (ereditate, constituție) şi achiziționate (mediu, educație, reacții la aceste influențe), care determină adaptarea originală a individului la anturajul său.

În concluzie, personalitatea este un sistem bio-psiho-socio-cultural format din organismul individual, structuri psihice, relații sociale în care este prins, mijloace culturale de care dispune. Omul este atât ființă naturală, cât şi socială. La individ, determinările externe trec în autodeterminări, iar măsura autodeterminării este măsura proeminenței personalității (P. Popescu-Neveanu, 1995).

I.2. Evoluții înregistrate în studiul personalității

În anii săi de început psihologia experimentală a ignorat studiul personalității în ansamblul său. Unele aspecte au fost studiate prin măsurarea diferențelor individuale, dar nu a existat o arie de specializare în acest sens. Personalitatea nu avea identitate obiectuală aparte. În anul 1930, studiul personalității a intrat formal şi sistematizat în psihologia americană, sub influența psihanalizei, dar fără existența unei fuziuni între tendința experimentală şi psihanaliză. După R.B. Cattell (*The scientific Analysis of Personality*, 1970) au existat trei faze istorice în studiul personalității şi anume:

a. <u>faza literară şi filosofică</u> - o gamă de intuiții personale şi convingeri convenționale extinse de la primul visător din peşteri până la cel mai recent nuvelist şi dramaturg.

b. <u>studiul organizării observației şi al teoretizării</u> - pe care o numeşte faza proto-clinică. Vorbim de maturizarea datorată medicinei, prin studiul comportamentului bolnavului; se ocupă de generalizări psihiatrice (Kraepelin în Germania; P.Janet în Franța; S.Freud în Austria). Autori precum Kretschmer, Mc.Dougall, C.G.Jung, A.Adler au dezvoltat lucrări în acest sens.

c. faza contemporană - <u>cantitativă şi experimentală</u>. După H.Eysenck (*Dimensiunile personalității*, 1947; 1954), din perspectivă istorică, pot fi definite două direcții fundamentale distincte în studiul personalității:

a. *direcția idiografică* **-** presupune fiecare individ separat, ca o constelație unică de trăsături, neexistând un al doilea individ de aceeaşi natură. Personalitatea este o constelație de particularități care exprimă atâtea individualități diferite câți indivizi sunt. Studiază persoane particulare după felul de manifestare a unor semne tipice. Axioma este următoarea: diferiți indivizi nu pot fi comparați unul cu altul în ceea ce priveşte propriile particularități; nu există însuşiri personale comparabile.

b. *Direcția nomotetică* - există un număr finit de însuşiri variabile interindividuale care stau la baza diferențelor şi atitudinilor concret observabile. Indivizii se diferențiază în felul exteriorizării, dar există în fiecare individ un acelaşi fel de a fi – însuşiri structurate la fel.

G. Allport în lucrarea *Structura şi dezvoltarea personalității* (1981) se situează la confluența acestor două direcții precizate mai sus. Autorul propune să se adauge la descrierea cazuisticii şi descrierea caracterelor individuale ale personalității, care pot fi luate în considerație în comparații interindividuale. El crede că există posibilitatea unei comparații între

teoriile americane şi cele europene asupra personalității. Astfel că la americani, de exemplu, avem de-a face cu nelimitarea flexibilității umane în istoria individuală sub influența socială, punându-se accentul pe relațiile interpersonale; psihologii americani sunt atraşi de masca implicațiilor, de comportament, de calitatea suprafeței, de componentele motorii, de relațiile interpersonale modificabile; în schimb, la europeni se promovează o constantă relativă a structurii de bază, luându-se în calcul rolul geneticului, caracteriologiei şi al psihiatriei constituționale; sunt atraşi de implicațiile profunde, de dispozițiile profunde, de determinări constituționale, structuri ferme, relativ independente social, nemodificabile; viziunea lor este una filosofică, fiind preocupați de omul ca întreg.

După M. Golu (*Fundamentele psihologiei*, 2004), orientările în studiul personalității sunt:

- biologistă (unicitate constituțională, motive primare, supralicitarea experienței timpurii pre şi postnatale);
- <u>experimentalistă</u> (procese psihice relativ uniforme, guvernate de aceleaşi legi, rolul învățării);
- <u>psihometrică</u> (studiul trăsăturilor, atribuite în situații date, structura persoanei);
- <u>sistemică</u> (raport între solicitări interne şi externe, relația eu-ceilalți);
- <u>socioculturală şi antropologică</u> (contextul social, comparații interculturale, modele, roluri, status-uri, experiențe etc.).

1.3. Stadialitatea umană. Câteva teorii

După cum se ştie, dezvoltarea umană are loc în salturi, numite în literatura românească de specialitate „salturi calitative”. Pornind de la teoria discontinuă asupra dezvoltării, se poate realiza o reprezentare clară asupra procesului de dezvoltare, imaginat ca un segment de dreaptă, cu două limite ce țin de ontogeneză – la un capăt naşterea, la celălalt capăt moartea - iar intervalul dintre cele două capete ale segmentului fiind împărțit la rândul său în subsegmente, respectiv în *stadii* şi *substadii de dezvoltare*. Pentru exemplificare, psihologia a studiat mai mult vârstele umane. În general, se acceptă următoarea periodizare a dezvoltării, întâlnită în literatura de specialitate:

- perioada prenatală sau intrauterină = concepție-naştere;
- 0–1 an = perioada sugarului;

- 1–3 ani = perioada antepreşcolară sau prima copilărie
- 3–6/7 ani = perioada preşcolară sau a doua copilărie
- 6/7–10/11 ani = perioada şcolară mică sau a treia copilărie
- 10/11–14/15 ani = pubertatea, care corespunde gimnaziului, respectiv perioada şcolară mijlocie
- 14/15–18/20/25 ani = adolescența, urmată de adolescența prelungită sau întârziată sau postadolescența
- 20/25-40 ani - tinerețea sau adultul tânăr
- 40-65 ani - maturitatea sau adultul matur,
- peste 65 de ani vârsta a treia, întâlnită şi sub denumirea de bătrânețe, senectute sau senescență.

Aşadar, stadiul de dezvoltare reprezintă o perioadă dintr-o secvență de dezvoltare mai largă, fiecare cu specificul şi caracteristicile ei, cu abilități, comportamente, motive, sentimente sau emoții, întâlnite şi acestea în literatura de specialitate sub denumirea de „acumulări cantitative", ce formează împreună un tot unitar, cu o structură coerentă. Cele mai multe teorii ale personalității consideră că individul parcurge de-a lungul existenței sale *stadii de dezvoltare*, care urmează unul după altul. Oricum, cercetările privind evoluția stadialității umane au existat şi continuă până astăzi[1].

a. <u>Teoria lui Erik Erikson privind dezvoltarea psihosocială</u>

Căutând să urmărească cursul dezvoltării sociale, o serie de teoreticieni au analizat modul în care societatea şi cultura prezintă provocări, ce se modifică pe măsură ce individul se maturizează. Urmând această cale, psihanalistul Erik Erikson a dezvoltat cea mai cuprinzătoare *teorie a dezvoltării sociale*. Conform lui Erikson (1963), schimbările de dezvoltare ce apar de-a lungul întregii vieți pot fi considerate ca o serie de 8 stadii (faze) ale dezvoltării psihosociale.

[1] Caracterul arbitrar al stadialității este stabilit de preşedintele Turkmenistanului, care după lunile anului şi zilele săptămânii schimbă şi etapele vieții: „Zilele trecute, Saparmourat Niiazov, preşedintele pe viață al Turkmenistanului, a instituit nume noi pentru lunile anului şi zilele săptămânii. Marți, el a schimbat şi etapele vieții. Astfel, copilăria e urmată de adolescență, apoi de tinerețe (25-37 de ani) şi de maturitate (37-49 ani). Vin în continuare: vârsta profetică, cea a inspirației şi cea a înțelepciunii. Bătrânețea nu debutează decât la 85 de ani. Turkmenii care ajung la 97 de ani intră în perioada Oguzkhan, după numele părintelui națiunii turkmene, mort la 109 ani", din Cotidianul *Adevărul*, nr. 3777, 15 august, 2002

Dezvoltarea psihosocială cuprinde schimbările interacțiunilor noastre şi înțelegerii reciproce, precum şi schimbările privind cunoştințele şi înțelegerea noastră ca membri ai societății.

Erik Erikson (după Feldman, R.S., *Essentials of Understanding Psychology*, second edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc., 1994) sugerează că trecerea prin fiecare fază necesită rezolvarea unei crize sau conflict. În consecință, fiecare din cele 8 faze identificate de Erikson este reprezentată ca *o împerechere a celor mai pozitive şi celor mai negative aspecte ale crizei corespunzătoare acelei perioade*. Deşi nici una dintre crize nu se rezolvă în întregime (deoarece viața devine tot mai complicată pe măsură ce înaintăm în vârstă), ele trebuie suficient rezolvate, astfel ca noi să putem face față cerințelor impuse în următoarea fază de dezvoltare. Şi anume, în prima fază de dezvoltare psihosocială, numită **faza „încredere primară contra neîncredere”** (de la naştere până la vârsta de 1,5 ani) se dezvoltă sentimentul de încredere, în cazul când bebeluşilor li se satisfac cerințele fizice şi necesitățile psihologice de ataşament, iar interacțiunile lor cu restul lumii sunt, în general, pozitive. Pe de altă parte, îngrijirea neadecvată şi interacțiunile neplăcute cu ceilalți pot provoca dezvoltarea neîncrederii, făcându-l pe bebeluş incapabil să satisfacă cerințele următoarei faze de dezvoltare. În cea a 2-a fază, numită **faza „autonomie contra ruşine-îndoială-dependență”** (cuprinzând intervalul 1,5–3 ani), copiii îşi dezvoltă independența şi autonomia, în cazul când explorarea şi libertatea sunt încurajate, sau, dimpotrivă, experimentează ruşinea, neîncrederea în sine şi nefericirea, dacă sunt supuşi restricțiilor şi protecției excesive. Conform lui Erikson, cheia pentru dezvoltarea autonomiei în această perioadă este ca îngrijitorul copilului să ofere controlul corespunzător. Dacă părinții îi controlează prea strict, copiii nu vor fi capabili să se afirme şi să-şi dezvolte propriul control asupra mediului; dacă părinții îi controlează insuficient, copiii vor avea solicitări excesive şi vor impune un control prea strict asupra mediului. Următoarea criză care îi afectează pe copii este cea corespunzătoare **fazei „inițiativă contra vinovăție-retragere„** (de la 3 la 6/7 ani). În această fază, conflictul major are loc între dorința copilului de a iniția activități în mod independent şi sentimentul de vinovăție cauzat de consecințele nedorite sau neaşteptate ale acestor activități. Dacă părinții reacționează în mod pozitiv la încercările de independență ale copilului, ei ajută la rezolvarea corespunzătoare a crizei „inițiativă contra vină”. A patra şi ultima fază a copilăriei este **faza „hărnicie-sârguință-eficientă contra inferioritate”** (6/7–12

ani). În timpul acestei perioade, dezvoltarea psihosocială corespunzătoare se caracterizează prin creşterea competenței în îndeplinirea tuturor sarcinilor, indiferent dacă acestea sunt interacțiuni sociale sau deprinderi ce trebuie învățate. Din contră, dificultățile în această perioadă conduc la simțăminte de eşec şi nepotriviri. Urmează apoi **faza „identitate versus confuzie”** caracterizată prin preocuparea pentru sine şi imaginea de sine, preocuparea pentru activitate sexuală mai mare decât cea pentru orientarea vocațională. Urmează **fazele „intimitate contra izolare”** (18/20-30 ani), **„realizare contra rutină” (**30/35-50/60 ani**)** şi **faza „integritate contra disperare”** (peste 65 ani).

După cum am observat, teoria lui Erikson demonstrează faptul că dezvoltarea psihanalitică continuă pe tot timpul vieții. Deşi teoria lui Erikson a fost criticată, în anumite privințe – cum ar fi imprecizia conceptelor folosite şi un accent mai mare pus pe descrierea dezvoltării sexului masculin comparativ cu cel feminin – ea continuă să aibă o influență puternică, fiind una din puținele teorii care include dezvoltarea umană pe toată perioada vieții.

2. Dezvoltarea cognitivă – Jean Piaget

Jean Piaget (după Feldman, R.S., *Essentials of Understanding Psychology*, second edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc., 1994) a elaborat o teorie originală asupra genezei şi mecanismelor gândirii denumită teoria operațională. El a delimitat stadii şi serii de operații ale inteligenței. Însă, pentru înțelegerea acestei teorii, vom începe cu expunerea unui experiment. Să presupunem că aveți două pahare de forme diferite, unul scurt şi cu diametrul mai mere, celălalt înalt şi cu diametrul mai mic. Încercați să umpleți paharul scurt şi lat cu apă până la jumătate şi apoi turnați lichidul în paharul înalt. Veți constata că apa va umple ¾ din paharul înalt. În cazul în care cineva v-ar întreba dacă există mai mult apă în al doilea pahar decât în primul, ce sunteți tentați să răspundeți? Puteți considera că o întrebare atât de simplă nici nu merită răspuns; desigur, nu există nici o diferență între cantitatea de apă din cele două pahare. Totuşi, majoritatea copiilor (în jur de 4 ani) ar fi înclinați să răspundă că există mai multă apă în al doilea pahar. Dacă turnați apoi apa în primul pahar, cel scurt, ei vor spune că acum avem mai puțină apă decât în paharul înalt.

De ce nu dau copiii mici răspunsul corect la această întrebare? Motivul nu iese uşor în evidență. Oricine i-a observat pe preşcolari, trebuie să fi fost impresionat de progresul rapid făcut de ei în stadiile timpurii de dezvoltare. Ei vorbesc cu uşurință, cunosc alfabetul, numără,

chiar socotesc, participă la jocuri complexe, pot utiliza un computer, spun poveşti şi comunică cu abilitate, fac sport.

Dar, în ciuda acestei complexități exterioare există încă lacune profunde în modul de înțelegere şi percepere a lumii de către copii. Unii teoreticieni au afirmat că aceşti copii sunt incapabili să înțeleagă anumite lucruri despre lume înainte de atingerea stadiului (fazei) corespunzător celui de *dezvoltare cognitivă* – procesul prin care modul de înțelegerea a lumii de către copil se schimbă în funcție de vârstă şi experiență. Spre deosebire de teoriile de dezvoltare fizică şi socială (cum este teoria lui Erikson), teoriile de dezvoltare cognitivă încearcă să explice progresele intelectuale, cantitative şi calitative, ce au loc în timpul dezvoltării. Nici una dintre teoriile de dezvoltare cognitivă nu a avut un impact la fel de mare ca teoria de dezvoltare cognitivă a psihologului elvețian Jean Piaget. El a afirmat (1970) că, în general, copiii trec printr-o serie de patru faze separate, într-o ordine anume, identică pentru toți copiii, menționând că aceste faze nu diferă doar prin informația cantitativă acumulată în fiecare fază, ci şi prin calitatea cunoştințelor şi a modului de înțelegere. Abordând un punct de vedere interactiv, J.Piaget a considerat că trecerea de la o anume fază la următoarea apare în momentul în care copilul atinge un nivel corespunzător al maturității şi a fost expus la tipuri de experiențe relevante. Fără asemenea experiențe, copiii ar fi incapabili să atingă nivelul cel mai înalt de creştere cognitivă.

Prin urmare, cele patru faze stabilite de psihologul J.Piaget se numesc: a. senzorio-motor (senzorio-motrică); b. preoperațional; c. stadiul operațiilor concrete; d. stadiul operațiilor formale-abstracte.

Examinând fiecare fază sau stadiu în parte, precum şi vârstele aproximative la care acestea apar le putem rezuma în tabelul următor:

Vârsta aproximativă	**Faza (stadiul)**	**Caracteristicile majore**
Naştere – 2 ani	Senzorio-motor	Dezvoltarea permanenței (stabilității) obiectelor, dezvoltarea capacităților motrice (câştigarea controlului motor), capacitate foarte mică sau inexistentă de reprezentare simbolică.
2 – 7 ani	Preoperațional	Dezvoltarea limbajului şi a gândirii simbolice (clarificarea limbajului), gândire egocentrică.
7 – 12 ani	Operațiilor concrete	Copilul începe să se descurce cu obiectele abstracte (numere, relații, înrudiri etc.), apare dezvoltarea spiritului de conservare perfecționarea conceptului de reversibilitate.

Vârsta aproximativă	Faza (stadiul)	Caracteristicile majore
12 – până ce devine adult	Operațiilor formale	Dezvoltarea gândirii logice şi abstracte, sistematice.

Într-o altă concepție, aceste stadii sunt denumite: stadiul animist infantil, cel al gândirii magice, al gândirii referențial egocentrice – sincretice, subiectivist – autistă şi, respectiv, al constituirii gândirii concrete şi apoi a celei formal – logice (B.Boar, 1999). Iată aceste stadii piagetiene:

a) Stadiul senzorio-motor (0-2 ani) – În prima parte a acestui stadiu copilul dispune doar de capacități limitate de a reprezenta mediul prin utilizarea imaginilor, limbajului sau altor simboluri. În consecință, bebeluşul nu este conştient de obiectele sau persoanele care nu sunt prezente la un moment dat, lipsindu-i ceea ce Piaget denumeşte „permanența obiectelor”. Aceasta reprezintă conştientizarea faptului că obiectele şi persoanele continuă să existe, chiar dacă ele nu pot fi văzute în momentul respectiv. Cum putem şti dacă copiii nu simt permanența obiectelor? Deşi nu-i putem întreba pe bebeluşi, le putem observa reacția pe care o au în momentul când o jucărie cu care ei se joacă este ascunsă, de exemplu, sub o pătură. Până pe la vârsta de 9 luni, copiii nu vor face nici o încercare de a localiza jucăria. Dar, imediat după această vârstă, ei vor începe să caute, în mod activ, un obiect care este ascuns, ceea ce înseamnă că au dezvoltat o reprezentare mentală a jucăriei. Prin urmare, permanența obiectelor reprezintă o dezvoltare critică în timpul fazei senzorio-motorie.

b) Stadiul preoperațional (2–7 ani) – Dezvoltarea cea mai importantă din această fază este utilizarea limbajului. Copiii dezvoltă sisteme interne de reprezentare a lumii, care le permit să descrie oameni, evenimente şi sentimente. Ei încep să utilizeze simboluri chiar şi la joacă, pretinzând, de exemplu, că o carte pe care o împing pe podea este o maşină, un băț cu care se joacă îl folosesc pe post de mitralieră, linguriță etc. Deşi în această fază gândirea copiilor este mai avansată decât în faza precedentă, ea este încă inferioară calitativ gândirii adulților. Ca exemplu în acest sens, putem aminti de gândirea egocentrică a copiilor aflați în faza preoperațională, în care lumea este văzută doar din perspectiva proprie a copilului. În această fază, copiii consideră că perspectiva şi gradul lor de cunoştințe sunt identice la toate persoanele. Astfel, poveştile copiilor şi explicațiile date de ei adulților pot fi extrem de neuniforme, dat fiind că nu sunt descrise în nici un context. De exemplu, un copil, în faza

aceasta, ar putea începe să povestească afirmând: „El nu mă lasă să merg”, fără a menționa cine este „el” sau unde vroia copilul să meargă. Gândirea egocentrică apare şi atunci când copilul participă la jocuri, în care se ascunde. De exemplu, copiii de doi-trei ani se ascund frecvent cu fața la perete, acoperindu-şi ochii, deşi ei sunt complet la vedere. Lor li se pare că dacă ei nu pot vedea, nici ceilalți nu-i vor putea vedea, dat fiind că ei consideră că şi ceilalți văd acelaşi lucru.

O altă deficiență a copilului aflat în stadiul preoperațional este demonstrată de principiul conservării, ce constă în înțelegerea faptului că nu există legătură între cantitate şi aspectul fizic al obiectelor. Copiii ce nu şi-au însuşit acest principiu nu-şi dau seama de cantitatea, volumul sau de faptul că lungimea unui obiect nu se schimbă, atunci când se schimbă forma sau configurația sa. Întrebarea privind cele două pahare (din experimentul amintit mai sus, cu care am început discuția privind dezvoltarea cognitivă) ilustrează acest fapt în mod clar. Copiii care nu înțeleg principiul conservării afirmă, invariabil, că s-a schimbat cantitatea de lichid, când acesta a fost turnat dintr-un pahar într-altul; ei nu pot înțelege că o transformare a aspectului nu implică şi o transformare a cantității. În schimb, copilului i se pare logic că a avut loc o modificare a cantității, la fel cum adultul consideră că nu a avut loc nici o astfel de modificare.

Există o serie de alte căi, unele de-a dreptul surprinzătoare, prin care absența înțelegerii principiului de conservare afectează răspunsurile copiilor. Cercetările demonstrează că evenimente, principii etc. nepuse sub semnul întrebării de către adulți, pot fi complet neînțelese de către copiii aflați în stadiul preoperațional, aceştia înțelegând conceptul de conservare abia în următorul stadiu de dezvoltare cognitivă.

c) **Stadiul operațiilor concrete (7 – 12 ani)** – Începutul acestui stadiu este marcat de însuşirea principiului conservării. Totuşi, există încă unele aspecte ale conservării (cum ar fi conservarea volumului sau a greutății), care nu sunt complet înțelese de către copil timp de mai mulți ani. Pe durata acestui stadiu, copiii dezvoltă capacitatea de a gândi într-o manieră mai logică, ei începând să treacă peste unele caracteristici egocentrice ale perioadei preoperaționale. Unul dintre principiile majore pe care copiii le învață în acest stadiu este reversibilitatea, ideea conform căreia anumite modificări sunt reversibile, prin inversarea unei acțiuni precedente. De exemplu, copiii aflați în faza operațională concretă pot înțelege, dacă o bilă de plastilină este rulată pentru a căpăta o formă alungită este posibil să recreăm bila

originală, prin inversarea acțiunii. Ei pot chiar să abstractizeze în minte acest principiu, fără a fi nevoie să vadă această acțiune desfăşurându-se în fața lor. Deşi copiii realizează importante progrese în privința capacităților logice în acest stadiu, există încă o limitare majoră în gândirea lor: ei sunt legați, în mare parte de realitatea concretă, fizică a lumii. De cele mai multe ori, ei au dificultăți în înțelegerea problemelor abstracte, ipotetice.

d) Stadiul operațiilor formale (de la 12 ani până ce devin adulți). Acest stadiu produce o nouă manieră de gândire şi anume abstractă, formală, logică. Gândirea nu mai este legată de evenimentele observate în mediu, ci face uz de tehnici logice în vederea rezolvării problemelor. Apariția gândirii operațional-formale este utilizată prin modul de abordare a „problemei pendulului”, născocită de Piaget (Piaget & Inhelder, 1958). Copilul este întrebat care sunt cauzele ce determină viteza de oscilare a pendulului. Oare să fie lungimea firului, greutatea pendulului sau forța cu care este împins pendulul? Răspunsul corect este lungimea firului. Copiii aflați în stadiul operațiilor concrete abordează problema la întâmplare, fără un plan logic de acțiune. De exemplu, ei pot schimba simultan lungimea firului, greutatea atârnată de fir şi forța cu care împing pendulul. Dat fiind că ei variază toți cei trei factori în acelaşi timp, nu pot să-şi dea seama care factor este cel esențial. Din contră, copiii aflați în stadiul operațiilor formale abordează problema în mod sistematic. Acționând ca şi cum ar fi cercetători ce efectuează un experiment, ei examinează efectele schimbărilor provocate doar de o singură variabilă la un moment dat. Această capacitate de excludere a posibilităților concurente este caracteristică gândirii formale. Deşi acest tip de gândire apare în timpul adolescenței, aceasta este utilizată doar uneori (Burbules şi Linn, 1988). Mai mult decât atât, se pare că mulți indivizi nu ating niciodată această fază; majoritatea studiilor arată că doar 40-60% dintre studenți şi adulți absolvenți de facultate au atins complet această fază, existând unele estimări conform cărora acest procentaj scade la 25% pentru restul populației adulte (Keating şi Clark, 1980). În plus, în cadrul anumitor culturi (în special cele mai puțin complexe din punct de vedere tehnologic decât societățile vestice) aproape nimeni nu atinge stadiul operațiilor formale (Chandler, 1976; Super, 1980).

Desigur, munca de cercetare a lui J.Piaget a avut un impact deosebit asupra teoriei educaționale, în special în Europa secolului XX. El a fost preocupat de dezvoltarea metodelor gândirii şi limbajului la copii, examinând la aceştia conceptele de număr, spațiu, geometrie, logică, realitate fizică, judecată morală etc. Totodată, J.Piaget a considerat că explorând mediul

lor înconjurător, copiii ajung la propriile concepții cognitive asupra realității. Prin continua interacțiune cu mediul ce-i înconjoară, ei pot adăuga, rearanja sau rearmoniza concepțiile despre lume. Aşa încât J.Piaget a ajuns să afirme că inteligența umană se dezvoltă treptat, în etape, fiecare din acestea sporind înțelegerea lumii de către individ într-o modalitate nouă şi complexă.

3. <u>Dezvoltarea morală şi cognitivă sau distingerea binelui de rău (Lawrence Kohlberg)</u>

Vom începe cu o relatare. În Europa, o femeie este pe moarte datorită unei forme speciale de cancer. Singurul medicament considerat de către doctori că ar putea s-o salveze este o formă de radiu, descoperită recent de un farmacist din acelaşi oraş. Fabricarea medicamentului este costisitoare, iar farmacistul pretinde de 10 ori prețul de cost, adică 2.000 dolari, pentru o doză mică. Heinz, soțul femeii bolnave, trece pe la toate cunoştințele pentru a împrumuta bani, dar el nu poate strânge decât aproximativ 1.000 de dolari. El îi spune farmacistului că soția sa este pe moarte, rugându-l pe acesta să-i vândă medicamentul mai ieftin sau să-i permită să plătească mai târziu. Farmacistul răspunde: „Nu, eu am descoperit medicamentul şi vreau să fac bani cu el”. Heinz este disperat şi ia în considerare posibilitatea de a da o spargere la farmacia respectivă şi de a fura medicamentul pentru soția sa. Ce l-ați sfătui pe Heinz să facă?

În opinia psihologului Lawrence Kohlberg (după Feldman, R.S., *Essentials of Understanding Psychology*, second edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc., 1994), sfatul pe care-l veți da lui Heinz reflectează nivelul dumneavoastră de dezvoltarea morală. Conform lui L.Kohlberg, oamenii trec printr-o serie de faze legate de evoluția spiritului lor de dreptate şi de raționamentul utilizat în judecata morală (Kohlberg, 1984). În mare parte datorită diferitelor deficiențe cognitive descrise de *Piaget*, copiii preadolescenți tind să judece fie în baza unor reguli concrete, invariabile („Este întotdeauna rău să furi” sau „Voi fi pedepsit dacă fur”), fie în baza regulilor societății („Oamenii buni nu fură” sau „Ce-ar fi dacă toți ar fura”?).

Totuşi, adolescenții pot raționa şi într-un plan superior, atingând, în mod tipic, faza operațională formală de dezvoltarea cognitivă a lui *Piaget*. Prin faptul că pot înțelege principii

morale largi, ei realizează şi că moralitatea nu înseamnă totdeauna doar „alb şi negru” şi că un anume conflict poate avea loc şi între 2 norme acceptate din punct de vedere social.

Kohlberg (1984) a sugerat că schimbările ce apar în judecata morală pot fi cel mai bine înțelese ca o secvență pe 3 niveluri, care, la rândul ei, se împarte în 6 faze. Aceste niveluri şi faze, împreună cu eşantioane de subiecți raționând în fiecare fază, le vom descrie în tabelul următor şi anume:

- **Secvența lui L.Kohlberg privind raționamentul moral**[2]

Nivelul	Faza	Raționamentul moral al subiecților	
		În favoarea furtului	**Împotriva furtului**
Nivelul 1: **Moralitatea preconvențională**: la acest nivel, interesele concrete ale individului sunt considerate în funcție de răsplată sau pedeapsă	*Faza 1*. Orientarea spre supunere şi pedeapsă: În această fază, indivizii se supun regulilor pentru a evita pedeapsa, supunerea fiind acceptată ca un lucru firesc.	„Dacă îți laşi soția să moară, vei avea probleme. Vei fi acuzat că nu ai cheltuit banii necesari pentru a o salva şi va avea loc o cercetare a ta şi a farmacistului, ca fiind responsabili de moartea soției”.	„Nu ar trebui să furi doctoria pentru că vei fi prins şi trimis la închisoare. Dacă reuşeşti să scapi, nu vei mai avea linişte, la gândul că poliția te poate prinde în orice moment”.
	Faza 2. Orientarea spre răsplată: În această fază, regulile sunt respectate doar în folos personal. Supunerea apare doar ca urmare a răsplatei primite.	„Dacă se întâmplă să fii prins, poți da medicamentul înapoi şi nu vei primi o condamnare mare. Nu va fi mare problemă pentru tine să stai puțin în puşcărie, dacă soția ta va fi lângă tine atunci când vei fi eliberat”.	„Probabil că nu vei primi ani mulți de puşcărie dacă furi medicamentul, dar, probabil, soția ta va muri înainte ca tu să te eliberezi, aşa că n-ai făcut nimic bun. Dacă soția ta moare, nu trebuie să te acuzi pe tine însuți, nu este vina ta că ea are cancer”.

[2] *Feldman, R.S., Essentials of Understanding Psychology*, second edition, University of Massachusetts at Amherst, McGraw-Hill, Inc.,1994

Nivelul	Faza	Raționamentul moral al subiecților	
		În favoarea furtului	**Împotriva furtului**
Nivelul 2: **Moralitatea convențională**: La acest nivel, indivizii abordează problema morală în calitate de membri ai societății. Ei sunt interesați să facă plăcere celorlalți, acționând ca buni membri ai societății.	*Faza 3.* Moralitatea de „băiat bun”: în această fază, indivizii arată interes în a-i respecta pe ceilalți şi a face ceea ce se aşteaptă de la ei.	„Nimeni nu va considera că eşti rău dacă furi medicamentul, dar familia ta te va considera un soț inuman dacă nu furi. Dacă-ți laşi soția să moară, nu vei mai putea privi pe nimeni în față”.	„Nu doar farmacistul te va considera ca pe un infractor; toți vor gândi la fel. După ce vei fura medicamentul, te vei simți rău la gândul că ți-ai dezonorat familia şi pe tine însuți; nu vei mai putea privi pe nimeni în față”.
	Faza 4. Moralitatea autorității şi menținerii ordinii sociale: în această fază, indivizii se conformează regulilor societății şi consideră că este „bine” ceea ce societatea consideră că este bine.	„Dacă ai sentimentul onoarei, nu-ți vei lăsa soția să moară doar pentru că ți-e frică să faci singurul lucru care ar salva-o. Te vei simți mereu vinovat de moartea ei, dacă nu-ți faci datoria față de ea”.	„Eşti disperat şi poți să nu-ți dai seama că faci ceva rău atunci când furi medicamentul. Dar, după ce vei fi trimis la puşcărie, vei şti că ai făcut ceva rău. Te vei simți mereu vinovat pentru lipsa de onestitate şi pentru încălcarea legii”.
Nivelul 3: **Moralitatea postconvențională**: la acest nivel, indivizii utilizează principiile morale considerate ca fiind cu aplicabilitate mai largă decât cele ale unei anume societăți.	*Faza 5.* Moralitatea contractului, drepturilor individuale şi legii acceptate în mod democratic: indivizii, în această fază, fac ceea ce e corect din spirit de obligație, față de legile acceptate în cadrul societății. Ei înțeleg că legile pot fi modificate, ca parte a schimbărilor dintr-un contract social implicit.	„Vei pierde respectul celorlalți oameni, nu-l vei câştiga, în caz că nu furi. Dacă-ți laşi soția să moară, acest lucru se va întâmpla din cauza fricii, nu din cauza rațiunii. Aşa că, vei pierde respectul față de sine şi, probabil, şi respectul semenilor tăi față de tine”.	„Îți vei pierde poziția şi respectul în cadrul comunității şi vei încălca legea. Vei pierde respectul față de sine dacă te laşi copleşit de emoție şi uiți ceea ce este important pe termen lung”.

Nivelul	Faza	Raționamentul moral al subiecților	
		În favoarea furtului	**Împotriva furtului**
	Faza 6. Moralitatea principiilor individuale şi conştiinței: în faza finală, un individ se supune legilor pentru că ele se bazează pe principiile eticii universale. Nu sunt respectate legile ce încalcă principiile.	„Dacă nu furi medicamentul şi îți laşi soția să moară, te vei autocondamna mai târziu. Nu vei fi acuzat şi te vei fi comportat conform legilor, dar nu te vei fi comportat conform normelor propriei conştiințe”.	„Dacă furi medicamentul, nu vei fi acuzat de ceilalți oameni, dar tu însuți te vei condamna pentru că nu te-ai comportat aşa cum ți-au cerut propria conştiință şi normele onestității”.

Sistemul de categorii al lui L.Kohlberg presupune că oamenii trec prin 6 faze, într-o ordine fixă, şi că ei nu sunt capabili să atingă ultima fază înainte de vârsta de 13 ani – în principal, datorită lipsurilor în dezvoltarea cognitivă, ce nu sunt depăşite până la această vârstă. Totuşi, mulți oameni nu ating niciodată cel mai înalt nivel de judecată morală. De fapt, L.Kohlberg sugerează că doar aproximativ 25% din adulți depăşesc faza 4 a modelului său.

Cercetări amănunțite au arătat că fazele identificate de L.Kohlberg furnizează, în general, o reprezentare validă a dezvoltării morale. Dar, cercetările ridică, de asemenea, anumite probleme metodologice. O problemă majoră este că procedura lui Kohlberg măsoară judecățile morale, nu comportamentul. Deşi teoria sa pare a fi un raport general corect al modului de dezvoltare a judecății morale, unele cercetări au concluzionat că aceste judecăți nu sunt întotdeauna legate de comportamentul moral (Snarey, 1985; Malinovscki şi Smith, 1985; Damon, 1988). Pe de altă parte, alți cercetători susțin existența relației dintre judecățile morale şi comportament. De exemplu, un studiu afirmă că elevii cei mai înclinați spre a comite acte de nesupunere civilă au fost cei ale căror judecăți morale erau la cele mai înalte niveluri (Candee şi Kohlberg, 1987). Totuşi, dovezile în această privință sunt contradictorii; a şti să deosebeşti binele de rău nu înseamnă că vei acționa mereu conform judecăților noastre (Darley şi Schultz, 1990; Denton şi Krebs, 1990; Thoma, Rest şi Davison, 1991).

4. <u>Dezvoltarea psihosexuală – Sigmund Freud</u>

Stadiile de dezvoltare psihosexuală descrise de S.Freud sunt următoarele: stadiul oral (între O-1 an), stadiul anal (între 1-2 ani), stadiul falic (între 4-5/6 ani), perioada de latență (între 6-12 ani) şi stadiul genital (după pubertate). S.Freud a fost preocupat, mai ales, de

analiza şi descrierea stagiilor pregenitale de dezvoltare, întrucât, consideră el, primii cinci ani de viață sunt esențiali în formarea personalității.

I.4. Laturile personalității

Parte componentă a teoriei trăsăturilor, viziunea europeană asupra structurii de personalitate cuprinde referiri şi la laturile fundamentale, între care în psihologia românească se tratează: *latura dinamico-energetică* (temperamentul), *latura instrumental-operațională* (aptitudinile) şi *latura relațional-valorică* (caracterul).

a. Studiul *temperamentului* porneşte de la concepția tipologică ce se referă la clasificarea persoanelor în tipuri şi la criteriile după care se efectuează aceasta. Potrivit acestei concepții, tipul este o asociere de trăsături pregnante, consistente şi cu valoare semnificativă. Această concepție se află la intersecția dintre idiografic şi nomotetic, urmărind selectarea unor trăsături comune proprii unei categorii de persoane, selectare bazată pe criterii valide. Se evită utilizarea unor criterii nesemnificative, recurgerea forțată la unele apropieri, dar şi lărgirea nejustificată a structurii tipologice. Primele încercări de tipologizare aparțin medicilor Hipocrat şi Galen, fără o fundamentare teoretică, dar bazate pe o bogată experiență medicală. De altfel, chiar denumirea celor patru tipuri temperamentale - *coleric, sangvin, flegmatic, melancolic* – provine de la viziunea lui Hipocrat cu privire la umorile organice (fierea galbenă, sânge, flegmă, fierea neagră). Literatura psihologică semnalează tipologiile constituționale bazate pe raporturi cantitative dintre diferite dimensiuni ale corpului. Principalele tipuri constituționale sunt: brevilin (cu dimensiuni orizontale accentuate), longilin (cu dimensiuni verticale accentuate) şi tipul intermediar. Contribuții remarcabile în domeniul tipologiilor constituționale le-au avut E.Kretschmer (1921) care distinge tipurile: picnic (membre scurte, gât scurt, abdomen şi torace bine dezvoltate), întâlnit şi în cazul maniacilor depresivi; astenic-leptosom (membre lungi, gât mai lung, trunchi mai puțin dezvoltat), întâlnit şi în cazul schizofrenilor; atletic (torace şi musculatură dezvoltată), întâlnit parțial şi în cazul epilepticilor; precum şi W. Scheldon (1927) care distinge tipul somatic-endomorf cu dezvoltare accentuată a viscerelor, având corespondent temperamental visceroton (relaxat, comunicativ, dorință de confort); tipul mezomorf cu dezvoltarea sistemului osos şi muscular, având corespondent temperamentul

somatoton (energic, dominator, curajos, agresiv) şi tipul ectomorf cu constituție corporală astenică, având corespondent temperamentul cerebroton (reținut, izolat, inhibat, încordat, meditativ). Autorii menționați constată o anumită corspondență dintre constituția corporală şi profilul psihiatric sau cel psihologic.

Alte cercetări au demonstrat relația dintre tipurile de activitate nervoasă superioară şi temperament, pornind de la teoria pavloviană. În această viziune s-au avut în vedere cele trei criterii de determinare a tipurilor de activitate nervoasă superioară şi anume: forța sau energia sistemului nervos pe baza căruia s-a determinat un tip puternic şi unul slab; echilibrul dintre excitație şi inhibiție, de la care s-a determinat un tip echilibrat şi unul neechilibrat; mobilitatea proceselor nervoase, în funcție de care avem un tip mobil şi unul inert. Din combinarea acestora s-au determinat tipurile fundamentale de activitate nervoasă superioară: a) tip puternic, neechilibrat care ar corela cu temperamentul coleric; b) tip puternic, echilibrat şi mobil, care conduce la temperamentul sangvin; c) tipul puternic, echilibrat, inert egal cu temperamentul flegmatic; d) tipul slab care ne trimite la temperamentul melancolic.

Caracteristicile temperamentale pot fi rezumate astfel: colericul este reactiv, excitabil, schimbător, agresiv uneori, optimist; sangvinul este sociabil, săritor, vivace, cu spirit de grup, cu aptitudini de conducere, uneori suprficial; flegmaticul este pasiv, grijuliu, îngândurat, paşnic, controlat, demn de încredere, temperat, calm; melancolicul este trist, anxios, rigid, sobru, pesimist, rezervat, nesociabil, liniştit.

H.Remplein (1965) realizează o amplă descriere a temperamentelor pornind de la o bivalență concomitentă a acestora, ceea ce face ca nici un temperament să nu poată fi privilegiat, prezentând şi manifestări avantajoase şi neavantajoase, ca de exemplu flegmaticul care este echilibrat, calm, tolerant, răbdător, perseverent, cugetat, dar şi cu reactivitate redusă, cu adaptare scăzută, calculat peste măsură, monoton, pedant, comod.

O altă tipologie aparține lui C.G. Jung, cu referire la firea umană: tipul extravert cu orientare predominantă spre lumea exterioară, un tip perceptiv; tipul introvert, orientat cu precădere spre lumea interioară, spre sine, fiind un tip imaginativ. Între aceste extreme se află tipul intermediar sau ambivert.

H.Eysenck, pornind de la tipologia jungiană la care adaugă şi criteriul nevrotismului sau al echilibrului afectiv (tip echilibrat versus tip neechilibrat afectiv) încearcă o mixare şi o corelație cu temperamentele clasice, după cum urmează: colericul este extravert şi neechilibrat

afectiv; sangvinul este extravert şi echilibrat afectiv; flegmaticul este introvert-echilibrat afectiv, iar melancolicul intovert-neechilibrat afectiv.

Elementele definitorii în caracterizarea temperamentelor sunt: a) temperamente pure nu exită, predominând intermediarii aflați între temperamentele plasate în proximitate (între coleric şi sangvin, între sangvin şi flegmatic etc.); b) din punctul de vedere al determinanților personalității (ereditate şi mediu), temperamentul este predominant ereditar; c) temperamentul nu se schimbă, ci doar se maschează sub influența condițiilor sociale sau a autocontrolului; d) temperamentul exprimă latura comportamentală a personalității, fiind cea mai accesibilă observației, în acest sens exprimând forma de manifestare a persoanei; e) temperamentul nu se raportează la valoarea umană, deci nu se poate aprecia ca bun sau rău; f) cunoaşterea temperamentului este necesară pentru orientarea şcolară şi profesională, fără însă a deveni criteriu de selecție.

b. *Aptitudinile* constituie latura instrumental-operațională a personalității şi reprezintă însuşirile psihice şi fizice relativ stabile care-i permit omului să efectueze cu succes anumite forme de activitate.

În esență, se aplică criteriul performanțial în analiza posibilităților de acțiune ale individului. În raport cu deprinderea, ca o componentă automatizată a activității prin care se realizează un rezultat de nivel mediu, obişnuit, putând fi obținut de orice persoană, aptitudinea mijloceşte performanța supramedie în activitate, fiind o însuşire deosebită, proprie numai anumitor persoane. Din punct de vedere al determinanților personalității, aptitudinea prezintă premise dispoziționale, naturale, dar se dezvoltă numai în condiții favorizante (contextul social şi activitate susținută). Este vorba de un proces continu care se desfăşoară între ereditar şi dobândit, în care atitudinea pozitivă față de muncă mediază realizarea individuală, în timp ce atitudinea negativă față de muncă duce la ratare. Talentul reprezintă o combinare originală de aptitudini ca o condiție asiguratorie pentru manifestarea activităților creative. Dacă această activitate creatoare capătă valoare istorico-socială, ea se fundamentează pe o formă superioară de dezvoltare şi manifestare a aptitudinilor proprie omului de geniu. „Capul unui om de talent e ca o sală iluminată, cu pereți şi oglinzi. De afară vin ideile, într-adevăr reci şi indiferente – dar ce societate, ce petrecere găsesc!“ (M. Eminescu). Caracteristicile principale ale aptitudinilor constau în aceea că de cele mai multe ori nu se manifestă singular, ci în complexe aptitudinale (vezi personalitățile renascentiste sau G. Enescu), apărând şi fenomene compensatorii, care

dezvăluie grade diferite de manifestare a nivelurilor aptitudinale, fără ca prin aceasta să fie prejudiciată structura integrală a omului de talent; talentul se fixează ca urmare a unei munci asidue corelată cu un puternic efort de voință. După M.Golu (2000) vorbim de aptitudini generale (acea aptitudine care este solicitată şi care intervine în orice tip de activitate a omului sau în rezolvarea de sarcini) şi aptitudini speciale (reprezintă structuri instrumentale ale personalități care asigură obținerea de performanțe deasupra mediei în anumite sfere particulare de activitate profesională).

Există atât modalități empirice, cât şi modalități ştiințifice de descoperire a aptitudinilor. Printre cele empirice menționăm: precocitatea, care după A. Roşca, poate fi aparentă sau falsă (urmare a educației sau a „dopării”) şi poate fi reală sau congenitală (care a făcut ca Mozart să compună la 5 ani, Hayden la 6 ani, Enescu la 10 ani etc.). Precocitatea, ca indiciu al aptitudinii, nu trebuie absolutizată, existând destule cazuri de talente târzii (Flaubert, Cervantes etc.). Interesul poate fi un simptom al înzestrării, deşi, dacă o aptitudine specială atrage după sine şi un interes cristalizat în domeniul concret de manifestare, invers lucrurile nu stau la fel, adică un interes aparte pentru o activitate (muzicală, picturală, sportivă) nu se însoțeşte cu necesitate şi de o aptitudine corespunzătoare. Calitatea superioară a produsului activității (compuneri, rezolvări euristice de probleme etc.) reprezintă şi ea tot o modalitate empirică de descoperire a aptitudinilor. Urmează ritmul evoluției talentului, de obicei accentuat şi fără a sări stadii de dezvoltare (ci doar a le accelera; vezi copiii supradotați), factorul succes care însoțeşte, de obicei, performanța, dar nu întotdeauna dezvăluind talent şi nu întotdeauna o dată cu dezvăluirea talentului (impresionismul în pictură obține succes cu mult timp după apariția sa).

Aptitudinile se clasifică în aptitudini simple-elementare, care se sprijină pe un tip omogen de operații (auz absolut, acuitate vizuală), şi aptitudini complexe, bazate pe un proces de interacțiune, ele determinând stiluri. Există aptitudini complexe generale (inteligență, spirit de observație) şi aptitudini complexe speciale (didactice, artistice). *Inteligența* - ca aptitudine complexă generală - prezintă structuri operaționale dotate cu calități de tipul complexității, flexibilității, fluidității, productivității, prin care se asigură eficiența conduitei. Astfel, inteligența este reprezentată ca un sistem de însuşiri stabile propriu individului şi care la om se manifestă ca un mod calitativ de activitate intelectuală evaluat după randamentul învățării, după uşurința şi profunzimea înțelegerii, după modul de rezolvare a problemelor.

Cea de-a treia latură a personalității este cea relațional-valorică - *caracterul*. Este relațională pentru că exprimă un complex de atitudini stabilizate față de realitate, fie ea din afara persoanei, fie față de propria persoană. Prin urmare, orice atitudine se manifestă constant şi durabil în fapte de conduită, reprezentând prin aceasta caracterul relațional eu- celălalt. În ceea ce priveşte atributul valoric, persoana exprimă prin conduita adoptată valorile după care se conduce şi chiar caracterul, ca latură de conținut al personalității, redă valoarea putându-se vorbi despre caracter bun sau rău.

În esență, caracterul este definit de trăsături esențiale care se exprimă în activitate şi manifestă o relativă stabilitate. De aceea, caracterul, spre deosebire de temperament care este extrem de accesibil, trebuie urmărit timp îndelungat pentru a putea deduce constanta comportamentală. Elementele sistemului caracterial sunt atitudinile, ca modalități relativ constante de raportare a persoanei față de alții şi față de sine. Orice atitudine dispune de o componentă cognitivă, o componentă afectivă ce atrage după sine evaluarea, şi de o componentă comportamentală, ca o cale de acțiune în raport cu obiectul atitudinii.

Caracteristicile principale ale caracterului se referă la considerarea acestuia ca instanță de control conştientă, ca expresie a conținutului şi a valorii personalității, ca latură a personalității mai puțin condiționată ereditar şi îndeosebi dobândită, fiind ca urmare disponibilă pentru formare şi educare. În dependență de aceste caracteristici, sistemul de atitudini, propriu caracterului, devine un sistem bipolar în care orice tip de atitudine poate traversa caracteristici specifice de la polul pozitiv la cel negativ, sau invers.

Principalele trăsături atitudinale ale caracterului sunt, pe de-o parte, trăsăturile derivate din orientarea persoanei (orientare față de alții - sociabilitate, sinceritate, corectitudine versus individualism, indiferență; orientare față de sine - modestie, demnitate versus îngâmfare, laşitate; orientare față de activitate - hărnicie, punctualitate versus neglijență, lene), iar, pe de altă parte, trăsături derivate din voința omului (fermitate, hotărâre, perseverență, curaj, spirit de inițiativă). Trăsăturile de caracter se formează şi se organizează în structura de personalitate, fiind de aceea în atenția educatorilor.

Ca orice sistem, sistemul de personalitate se caracterizează prin integralitatea sa. Numai din considerente strict didactice sau datorită unor obiective precise de cercetare ştiințifică, laturile personalității se „tratează” strict analitic. În realitate, între laturile personalității, ca elemente de sine stătătoare, în ansamblu se produc relații interacționale, de

interinfluențare, de posibile compensări, de *feed-back* (efectul unei laturi asupra alteia resimțindu-se înapoi la sursă), dar prezentând o anume ierarhie în care caracterul domină asupra celorlalte două laturi, ca instanță de control, reglaj şi valorificare. Relațiile dintre caracter, aptitudini şi temperament se manifestă variat în conduita persoanei, putând căpăta unele aspecte precum: temperamentul se reflectă în manifestarea trăsăturilor de caracter, astfel perseverența este pregnant avantajată de temperamentul flegmatic, iar spiritul de inițiativă mai ales de cel coleric şi sangvin; pe de altă parte, caracterul influențează pozitiv sau negativ caracteristicile temperamentale (un coleric calat pe trăsături pozitive de caracter se manifestă activ, prin înfruntarea greutăților, prin trăsături volitive accentuate, tot aşa cum un coleric calat pe trăsături negative de caracter se manifestă ca o persoană iritabilă, agresivă, nerăbdătoare, dominatoare etc.). Există o relație directă între caracter şi aptitudini, caracterul punând în valoare capacitățile atunci când se produc atitudini pozitive față de sine şi față de muncă, sau conducând la ratarea talentului când se produc atitudini negative față de muncă. Totodată, descoperirea unor aptitudini poate schimba şi atitudinile față de anumite tipuri de activități (deja anumite aptitudini sportive decoperite la unii tineri a schimbat atitudinea părinților față de astfel de „profesie"). În sfârşit, există o relație între temperament şi aptitudini, în sensul că aptitudini de acelaşi fel pot să apară la orice temperament, iar influența temperamentului asupra valorificării aptitudinale se exprimă nu în valoarea produsului realizat cu talent, ci în stilul de realizare a acestuia (mai ales în domeniul artistic).

În concluzie, sistemul de personalitate este unitar, compus din laturi relativ specifice aflate în interacțiune şi ierarhizate, unde temperamentul este neutral, reprezentând forma de manifestare, caracterul defineşte valoarea personalității, conținutul acesteia, iar aptitudinile se investesc în activitate şi se apreciază după rezultate.

1.5. Personalitatea individului şi relațiile interpersonale

Aşa cum am rătat anterior, personalitatea se caracterizează prin două trăsături fundamentale: prin stabilitate, ceea ce înseamnă o modalitate de exteriorizare şi de trăire interioară relativ neschimbată în timp, şi prin integrare, adică prin formarea unei unități şi totalități psihice. Stabilitatea prezintă anumite limite, purtând numele de plasticitate şi reprezentând posibilitatea de reorganizare a personalității, pentru ca persoana să poată face față unor schimbări capitale ale condițiilor de viață şi să se adapteze la ele. Privită ca formă de

organizare cu o anumită funcționalitate, ca sursă a unei dinamici, personalitatea este, în fond, aşa cum s-a anticipat, o structură. În ciuda faptului că personalitatea se defineşte prin existența unei organizări stabile, prin consistență şi nivel ridicat de integrare, ea nu îşi pierde atributul dinamicului.

Ea ne oferă permanent alături de un tablou al stărilor şi un tablou al transformărilor, al proceselor care se desfăşoară în forme şi ritmuri diferite. Acestea sunt condiționate, pe de o parte de interrelațiile şi variațiile componentelor interne, iar pe de altă parte, de variabilitatea relațiilor omului cu ambianța, cu grupul şi societatea. Corespunzător, putem vorbi de două planuri ale dinamicii personalității: unul individual şi altul social.

În definirea personalității se apelează frecvent la formula *personalitatea este unică şi nerepetabilă*. Iar atributul de individualitate, ataşat personalității, accentueaza această semnificație. Cea mai mare parte dintre cercetători au pus în centrul atenției legătura dintre structura şi convertirea acesteia în comportament, evidențiindu-se anumite proprietăți, trăsături, dinamici interne sau factori caracteristici care determină comportamentele individuale.

Grupul, societatea, reprezintă mediul specific de existență a personalității, cadrul natural de manifestare şi realizare a ei.

Omul se defineşte pe sine ca personalitate în relațiile cu ceilalți semeni, cu societatea în ansamblul ei. Existența omului în lume nu este cea a sa individuală, ci şi a familiei sale, a clasei sale, a națiunii sale. El trăieste şi acționează având conştiința apartenenței la un grup. De la dinamica personalității în plan individual trebuie să se treacă şi la dinamica ei în plan social. Se observă în urma măsurătorilor diferențe între datele măsurătorilor asupra proceselor psihice şi actelor comportamentale la indivizi luați izolat şi datele măsurătorilor aceloraşi variabile în cadrul social. În continuare, ca o consecință directă a celor detaliate până în momentul de față, dezbaterea problematicii personalității se va face într-un cadru mult mai restrâns, raportându-ne la specificarea subiectului lucrării de față.

I.6. Personalitatea sportivului de performanță

Perspectiva constructivistă aspura personalității acordă un loc central în construirea personalității, semnificației autoaprecierii şi autopercepției. Din acest punct de vedere, „materia primă” din care este construită personalitatea este considerată a fi comportamentul.

În acest sens, se consideră că eul propriu se construieşte prin confruntarea imaginilor celorlalți despre sine comparând această multitudine de euri manifestată prin roluri pe care le

joacă individul în raport cu situația socială. Modelul operațional al personalității permite explorarea devenirii personalității ca unitate, în zona de contact dintre subsistemul sinelui şi subsistemul grupului social de referință ce se află în permanență în relația cu socialul general.

Din perspectiva analizei concrete, personalitatea sportivului de performanță ar putea fi exprimată prin notele valorice definitorii reflectate în individualitatea sportivului şi prin integrarea acestora în colectivitate.

M. Epuran ((2001) oferă o sinteză conceptuală a modalităților de definire a personalității şi stabileşte unele direcții principale ale analizei personalității sportive, din diverse perspective:

a) estimarea eficienței sociale a personalității (teoria identificării cu modelul personalității sportivului de performanță);

b) structura internă a personalității - dispoziții, impulsuri, tendințe – realitate intrinsecă, existențială;

c) perspectiva operaționalistă - importanța expresiilor comportamentale ale personalității la un moment dat;

d) analiza factorială - stabilirea relațiilor dintre trăsăturile fundamentale ale personalității;

e) analiza structurală, factorială, cu accent pe latura organizării globale, ierarhizate şi integrative a personalității;

Personalitatea sportivului de performanță necesită o abordare sistematică. Perspectiva interdisciplinară asupra personalității are în vedere abordarea acesteia ca o sinteză a generalului şi particularului, a individualului şi socialului, a experiențelor şi valorilor care definesc matricea raporturilor dintre factorii sociali, situaționali, relațional-grupali şi cei ai sinelui.

Oricum, „identitatea personalității sportivului de performanță se deosebeşte de personalitatea în genere prin tipul specific al mediului sportiv şi al probei practicate cu un conținut anume fizic şi psihic” (Niculescu, M., *Personalitatea sportivului de performanță*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 2000, pag. 47) şi asta pentru că prin practicarea sportului, şi mai ales a sportului de performanță, care înseamnă deopotrivă împliniri, victorii, realizări, aspirații, dar şi eşecuri, contradicții, deznădejde, accidente inerente domeniului sportiv, personalitatea devine „o carte deschisă” antrenamentelor şi concursurilor, pregătirii fizice şi psihice şi competițiilor. Aşa încât, sportivul de performanță însumează în structura sa

de personalitate ambiția, rezistența psihică, încrederea în sine, organizarea, controlul, perseverența, motivația, spiritul de competiție sau combativitatea, autocontrolul sau stăpânirea de sine, introversia şi extraversia, maturitatea/inteligența emoțională, empatia, dominanța, toate acestea constituind, credem noi, trăsături ale personalității sportivului de performanță (unele din aceste concepte le vom dezbate în capitolele ce urmează).

CAPITOLUL II

IMAGINEA DE SINE

II.1 Definire şi caracterizare generală

Abordarea problematicii referitoare la *imaginea de sine* este de dată relativ recentă, aceasta fiind o structură psihică de ultim timp a psihologiei - una dintre marile tendințe ale psihologiei moderne. Premisele formării imaginii de sine - concept polisemantic - se regăsesc, însă, undeva în trecut. Omul nu este readus la ceea ce are ca dat biologic sau prescris social, ci poate ca, la nivel de percepție şi acțiune, să se modifice datorită influențelor suferite.

- Astfel, *imaginea de sine* reprezintă expresia concretizată a modului în care se vede o persoană sau se reprezintă pe sine; se referă la perspectiva individuală asupra propriei personalități. Conform *Dicționarului de psihologie* (cood. U.Şchiopu, Editura Babel, Bucureşti, 1997, pag. 354), imaginea de sine este „expresia concretizată a modului în care se „vede” o persoană oarecare. Reprezintă trăirea aspectului unificator de coeziune a personalității”.
- În psihologie, *sinele* este considerat ca principiu care exprimă unitatea persoanei, acea calitate de a fi ea însăşi de-a lungul vieții sale. „Cunoaşterea de sine este procesul de investigare a acestui principiu unitar, din dorința şi nevoia omului de a conştientiza cât mai mult despre propria persoană şi de a-şi forma o concepție despre ea însăşi. Ca atare, sinele devine obiect al cunoaşterii” (Georgeta Dan-Spânoiu, 1980, pag. 7); prin cunoaşterea de sine înțelegem autoreflectarea cu scopul de a ne defini în primul rând acele trăsături esențiale.

Dar cum anume se formează imaginea de sine, care sunt elementele sau punctele de sprijin în formarea imaginii despre sine? Formarea *imaginii de sine* constă, în primul rând, într-o *construcție subiectivă* şi implică trei aspecte: a. măsura în care conduita şi motivația

influențează crearea imaginii de sine; b. elementele pe baza cărora se realizează percepția celorlalți; c. importanța părerii celorlalți în construcția acesteia;

În formarea *imaginii de sine* se parcurg mai multe etape:

- *Eul*, în viziunea propriei persoane care îşi realizează „autoportretul" din punctul de vedere al personalității în ansamblu. Eul reprezintă imaginea pe care noi o considerăm definitorie pentru personalitatea noastră. Ca o consecință a construcției propriei imagini de sine se formează şi aprecierea asupra acesteia: pozitivă sau negativă;
- *Celălalt*, conştientizarea faptului că acesta realizează asupra noastră judecata ce are la bază modul în care persoana noastră e percepută. Imaginea de sine nu corespunde întotdeauna cu imaginea pe care cei din jur şi-o formează despre noi (reprezentarea impresiilor pe care credem că le au alte persoane despre noi).
- *Reflecția eului* asupra imaginii de sine din perspectiva corespondenței sau necorespondenței între aceasta şi judecata celuilalt. Aşa cum am mai spus, această apreciere poate declanşa sentimente pozitive sau negative.

Totodată, aprecierea e dependentă de tipul de personalitate şi are consecințe importante în privința integrării sociale.

Imaginea de sine se formează pe baza unor anumiți factori:

► raportarea persoanei la anumite grupuri sociale, precum familia, cercul de prieteni apropiați, grupul de muncă, grupul religios sau grupul organizației politice etc., aceste grupuri exercitând influențe diferite asupra imaginii de sine;

► pe baza teoriei cu privire la comparările sociale, deoarece oamenii tind să se compare cu cei asemănători lor din punct de vedere al imaginii.

- Aşadar, conceptul de imagine de sine poate fi definit şi ca ansamblul reprezentărilor relative ale propriului corp, ansamblu caracterizat prin elaborare cognitivă, unitate şi organizare. De ce? Întrucât imaginea de sine corespunde activității de organizare proprie individului, funcția ei fiind una adaptativă (de protecție, stabilizare, integrare şi diferențiere). Asupra informației pe care o primim despre noi înşine începe să acționeze gândirea, construind „reprezentarea despre sine", după modelul reprezentării mediului înconjurător. Prin eforturi mai elaborate de abstractizare se ajunge la conceptul despre sine, un tip de imagine simbolică a ceea ce este omul. În cazul autocunoaşterii, aceste procese prezintă complicații mai mari decât atunci când reflectăm realitatea din afară. Aceasta nu

înseamnă că individul, conform acestor reprezentări, se apără de realitatea obiectivă. El nu o percepe idealist, ci acceptabil. Elaborând percepții şi trăiri relative cu privire la corpul său, individul se adaptează la realitatea fizică şi socială prin adevărate „strategii personale". Este ştiut că faptele care se repetă capătă consistență şi se sistematizează în modele de acțiuni, de idei, de atitudini, constituind trăsăturile caracteristice pentru felul nostru de a acționa, de a gândi, de a fi.

Aşa cum am precizat anterior, imaginea de sine exprimă reprezentările pe care o persoană şi le face despre sine, reprezintă trăirea unificatoare şi condensată despre sine a tuturor forțelor, stărilor şi dispozițiilor personalității, respectiv semnifică felul în care mă văd *Eu* comparativ cu *ceilalți*, ce gândesc despre mine ca existență individuală, cum mă evaluez, cum mă percep în prezența fizică şi cum îmi simt interiorul propriei ființe, ce loc îmi acord în relație cu ceilalți şi în raport cu ei. Imaginea de sine se constituie aşadar într-un construct mintal complex, care se elaborează treptat în cursul evoluției ontogenetice a individului, în paralel şi în strânsă interacțiune cu elaborarea conştiinței lumii obiective, printr-un lung şir de procese şi operații de comparație, clasificare-ierarhizare, generalizare-integrare (M. Golu, 1993).

Omul se percepe pe sine însuşi, se autoanalizează şi se autointerpretează mai întâi ca realitate fizică, formându-şi o imagine despre Eul fizic, iar apoi se percepe, se autoanalizează şi se autointerpretează ca realitate psihosocială, sub aspectul posibilităților, capacităților, aptitudinilor şi trăsăturilor caracteriale, formându-şi, de asemenea o imagine despre Eul său psihic, spiritual, despre status-ul social.

De cele mai multe ori, imaginea pe care Eul şi-o face despre propriul sine se identifică cu senzația globală de „trăire simțită şi reflectată" specifică sinelui profund, ale cărei rădăcini se află în adâncul ființei psihobiologice a personalității. Cel mai adesea, aceasta se prezintă ca o stare latentă de conştiență indefinită despre propria ființă şi identitate, formată din informațiile ascendente venite concentric din „mediul de viață" (intern şi extern) care apoi sunt gândite, prelucrate şi evaluate la nivelul cunoştinței.

Aceasta este o imagine statică, oarecum vagă, ca o structură de fond legată de resursele psihoenergetice şi constituționale ale organismului, care se infuzează în întreaga personalitate, conturându-i structurile, pentru ca apoi să-i traseze cadrele majore de identificare. Însă,

imaginea de sine este în acelaşi timp congruentă funcționării personalității, ceea ce înseamnă că are şi o latură funcțională, operațională, orientată spre anumite finalități adaptive.

Imaginea de sine este situată între Sine şi Eu, fără a fi strict delimitată de aceste instanțe, şi se află într-o permanentă mişcare şi transformare; este puternic determinată social şi temporal; geneza sa se desăvârşeşte o dată cu Eul, fiind continuă, actuală şi congruentă devenirii persoanei pe care o exprimă comportamental.

Sinele, Eul şi imaginea de sine dețin un rol excepțional în cunoaşterea propriei personalități, contribuie la conştientizarea sentimentelor de apartenență ale sinelui prin identificare, la maturizarea şi cristalizarea conştiinței de sine, precum şi la conştientizarea Eului.

Conținutul *imaginii de sine* este format din totalitatea informațiilor, mesajelor şi simbolurilor legate de interioritatea ființei şi recepționate de la senzații, percepții, reprezentări, trăiri, reflexii, gânduri şi, în general, de la tot ceea ce prezintă interes pentru propria persoană.

Conform abordării cibernetice, din punct de vedere direcțional sau vectorial, imaginea de sine prezintă trei fațete interconectate:

1. fațeta „aşa cum se percepe şi se apreciază subiectul la un moment dat"; aceasta se include ca o verigă mediatoare în organizarea şi desfăşurarea comportamentului situațional curent, participând nemijlocit la formularea scopurilor şi alegerea mijloacelor;
2. fațeta „aşa cum crede subiectul că este perceput de alții";
3. fațeta „aşa cum ar vrea subiectul să fie".

Fiecare dintre aceste fațete îndeplineşte o funcție reglatoare specifică în organizarea şi desfăşurarea comportamentului, introducând medierile sale în raportul dintre solicitările interne şi cele externe.

Imaginea de sine dispune de un sistem propriu, specific şi individual de etalonare, valori şi criterii de referință la care se raportează şi în funcție de care îşi orientează percepțiile evaluative, ceea ce-i conferă nota distinctă personalității. Imaginile de sine sunt diversificate în plan subiectiv şi intersubiectiv şi funcționează după reguli şi legități individuale stabilite în acord cu valorile şi criteriile de referință dominante ale personalității, cele mai apropiate de motivațiile, trebuințele şi proiecțiile proprii sinelui.

- Imaginea de sine este inclusă încă de la început ca factor mediator principal între stările interne de necesitate (motivație) şi sistemul solicitărilor externe.

Modul de raportare a individului la realitate şi gradul de veridicitate şi adecvare a opțiunilor, hotărârilor, acțiunilor, va depinde nemijlocit de calitatea imaginii de sine.

II.2 Problematica imaginii de sine şi importanța ei în activitatea sportivă

Din punct de vedere al *sociopsihologiei sportului*, imaginea de sine este văzută ca un ansamblu de reprezentari şi convingeri, aspirații şi evaluări ale individului cu privire la propria persoană. Un succes sau un eşec sportiv poate amplasa sportivul la un alt nivel de încredere în forțele sale pentru perioada următoare. De exemplu, specialiştii din domeniul psihologiei sportului arată că în activitatea sportivă, succesul contribuie la ridicarea imaginii de sine pe toate planurile (corporal, social, valoric), inclusiv în ceea ce priveşte autoaprecierea unor particularități ale personalității sportivului.

În activitatea sportivă, conceptului de imagine de sine i se descriu două dimensiuni principale din analiza cărora pot fi uşor surprinse aspectele construirii *imaginii de sine*:

► Dimensiunea fizică (imaginea corporală);

► Dimensiunea psihosocială (imaginea de sine).

Dimensiunea fizică a imaginii de sine se diferențiază în imaginea spațială a corpului, care include proprietățile fizice şi spațiale (estimarea distanțelor şi proporțiilor, orientarea spațială); şi în imaginea afectivă a corpului, ce cuprinde percepțiile, reprezentările, sentimentele, emoțiile elaborate pornind de la propriul corp prin raportare la norme.

Majoritatea antrenorilor specifică multidimensionalitatea conceptului de imagine de sine, renunțând astfel la o determinare precisă. Începuturile cercetărilor asupra sinelui se suprapun cu cele ale cercetării personalității şi conştiinței.

- În termenii psihologiei umaniste, imaginea de sine reprezintă partea centrală a organizării Eului care, la rândul său este considerat principala structură a psihicului. Acceptarea de sine poate reprezenta ceea ce simte individul despre felul în care se consideră a fi. Imaginea de sine exprimată în termenii dorinței constituie eul ideal (imaginea de sine ideală este baza autorealizării în viață, în profesie, forța vitală pentru îndeplinirea cu succes a scopurilor proiectate), iar discrepanța dintre imaginea de sine reală şi eul ideal face ca adaptarea personală să sufere.

Totodată, în structura imaginii de sine sunt incluse două categorii de elemente: a. reprezentările corporal-dinamice; b. reprezentările propriilor posibilități de acțiune. În cadrul acestora din urmă se consideră a fi înglobate şi reprezentările cu privire la rol (funcție şi statut) social. Astfel, unii autori sunt de părere că modul în care fiecare persoană evaluează raportul de forță dintre sine şi evenimentele lumii înconjurătoare, reprezintă *încrederea în sine,* care ține de structura personalității; aceasta nu este o caracteristică izolată a sportivului, ci se încadrează într-o structură psihologică mai largă - imaginea de sine - a cărei construire începe prin formarea reprezentărilor despre propriul corp.

În activitatea sportivă, considerată ca fiind o activitate de pregătire şi de formare a personalității sportivului, lupta competițională este văzută ca o confruntare între două sau mai multe personalități. Aceasta pune în joc, prin riscul competițional, imaginea de sine, prestigiul şi încrederea în sine.

Încrederea în sine are o importanță deosebită în cucerirea statutului de sportiv de performanță. Specialiştii în domeniu sunt de părere că performanța sportivă apare odată cu obținerea victoriilor.

O serie de cercetări efectuate pe sportivi şi nesportivi au pus în evidență faptul că imaginea de sine este mai bună la sportivi decât la nesportivi şi este firesc să fie aşa, deoarece statutul social ridicat de care se bucură sportivii de performanță, îi face pe aceştia să fie mai degajați şi mai siguri de sine în diferite situații sociale. După părerea I. Holdevici (1993), la sportivii de performanță este de dorit să se formeze o imagine de sine puțin mai ridicată decât cea obiectivă, deoarece o astfel de imagine trage după sine performanță.

În concluzie, imaginea de sine se caracterizează prin dinamică în timp, atât ca structură, cât şi ca profunzime, având în vedere multiplele şi variatele influențe sociale, iar formarea imaginii despre sine este determinată de comparația cu alții, aprecierile, analizele critice ale acțiunilor şi rezultatelor, dar şi de un anume model ales, după care urmăreşte să-şi modifice imaginea de sine. Datorită faptului că în formarea imaginii de sine reprezentările constituie, după unii autori, elemente ale acesteia, s-a considerat că reprezentările mişcărilor au o importanță deosebită în activitatea sportivă, deoarece acestea favorizează execuția şi învățarea actelor motrice. Astfel, reprezentările ideomotorii ajută la formarea conştiinței de sine a sportivilor care contribuie prin autocunoaştere la aprecierea posibilității efectuării unui exercițiu dificil. Un alt aspect al reprezentărilor îl reprezintă caracterul dinamic şi stadial

înțeles ca o trecere de la reprezentările cu caracter intensiv, nediferențiat, la reprezentările generalizate.

În cristalizarea imaginii de sine un rol extrem de important îl are şi nivelul performanțelor fizice, care prin intermediul reprezentărilor corporal-dinamice influențează reprezentările asupra rolului social. În activitatea sportivă aceste tipuri de reprezentări reacționează puternic. Practicarea sportului permite formarea unor reprezentări corporal-dinamice, care se perfecționează continuu prin antrenament şi oferă sportivului posibilitatea de a-şi îmbunătăți imaginea de sine prin afirmare, în confruntarea cu ceilalți. Nivelul de dezvoltare al reprezentărilor corporal-dinamice este condiționat de o bună dezvoltare a reprezentărilor kinestezice, a memoriei mişcărilor, a capacității de anticipare a efectelor propriilor acțiuni, precum şi de evaluarea forței şi preciziei necesare realizării anumitor elemente.

Ca şi concept general, imaginea de sine reprezintă o structură cu identitate proprie a personalității umane. Aşadar, personalitatea în sine reprezintă cadrul general de manifestare a imaginii de sine. Referindu-ne strict la personalitatea sportivului de performanță putem spune că imaginea de sine a acestuia îmbracă diferite tipuri de manifestare, denumite şi stiluri, fapt ce cuprinde nota de originalitate proprie fiecărui individ. Astfel, putem discuta despre:

1. Stilul expresiv – este factorul psihologic care descrie o dimensiune ce variază între caracter liniştit şi rezervat şi caracter entuziast şi orientat spre lumea exterioară;
2. Stilul interpersonal – este factorul psihologic care are ca poli încăpățânarea şi distanțarea, respectiv căldura şi receptivitatea;
3. Stilul de muncă – factorul psihologic numit activism arată felul în care sportivul se concentrează asupra sarcinilor şi modul în care îşi îndeplineşte responsabilitățile;
4. Stilul emoțional – este factorul psihologic care descrie temperamentul şi rezistența la stres;
5. Stilul intelectual – este factorul psihologic care variază între un pol organizat spre tradiție şi simplitate, în contrast cu spiritul inovator şi complexitate.

II.3. Rolul succesului şi al eşecului în formarea imaginii de sine la sportivii de performanță

Prin imaginea de sine se înțelege ceea ce sportivul poate sau nu poate să realizeze. Dacă în urma aplicării unor teste psihologice se înregistrează un nivel mare al imaginii de sine,

atunci aceasta va extinde şi „zona posibilului”. Astfel, dezvoltarea unei imagini de sine adecvate, realiste pare să confere sportivului noi aptitudini şi, practic, să transforme eşecul în succes.

Imaginea de sine poate fi modificată şi prin experiență, nu doar prin intelect. Încrederea în sine este o consecință şi a „experimentării”, nu doar a asimilărilor intelectuale. Experimentarea succesului, imaginată în amănunt, este suficientă pentru îmbunatățirea performanței sportive, deoarece sistemul nervos nu sesizează diferența dintre experiență reală şi experiență imaginară.

Construirea unei imagini de sine adecvate implică un proces de lungă durată, însă meliorarea imaginii de sine poate apărea într-un timp relativ scurt. Noțiunea de succes se referă la performanțele obținute de sportivi şi este definită ca „împlinirea unui scop vizat”. Imaginea de sine reprezintă o structură cheie şi în obținerea performanței sportive.

Înțelegerea imaginii de sine ar putea însemna totodată şi înțelegerea diferenței dintre eşec şi succes, ceea ce ar oferi posibilitatea remodelării unei cariere greşite. Se poate construi astfel, mental, o imagine de sine. Atunci când o idee sau o convingere despre propria persoană intră în filmul psihic al sportivului, aceasta devine adevarată într-un mod automat. Validitatea ei nu este pusă la îndoială şi se acționează conform acesteia, ca şi cum ar fi fost reală. Imaginea de sine, de exemplu în cazul fotbaliştilor profesionişti, reprezintă o premisă pe baza căreia se construieşte întreaga lor personalitate, comportamentul şi chiar o parte a realizării sportive. Astfel, experiențele trecute par să verifice şi să întărească imaginea de sine ajungându-se la un cerc vicios din care nu se mai poate ieşi. Personalitatea este concepută şi ca un sistem de idei consecvente între ele. Dacă acestea nu par a fi consecvente, ele sunt respinse sau nu sunt respectate. Imaginea de sine reprezintă astfel baza pe care se construieşte întreaga personalitate a sportivului, aflându-se în centrul sistemului de idei despre sine.

O imagine de sine inadecvată corespunde identificării cu greşelile şi eşecurile. Atât în cazul eşecurilor, cât şi cel al succeselor, factorul determinat îl constituie imaginea despre sine adecvată şi realistă care trebuie acceptată. Sportivul trebuie să-şi cunoască atât punctele tari, cât şi punctele slabe.

O imagine de sine constantă trebuie să realizeze un echilibru între cei doi poli, respectiv succesul şi eşecul sportiv. La majoritatea sportivilor, imaginea de sine nu apare doar ca o rețea de caracteristici, consistentă şi structurată logic, ci şi ca o rețea relativ continuă şi stabilă.

Majoritatea sportivilor au tendința de a-şi apăra imaginea de sine, conştient sau inconştient. Există însă şi tendința contrară: respingerea imaginii despre sine (autoculpabilitatea, autoridiculizarea sau, pe celălalt palier, autodepăşirea). Această tendință apare atunci când sportivul a făcut erori, a eşuat şi a ajuns la pierderea sau diminuarea respectului față de sine. Aceste stări sunt temporare, deoarece tendința dominantă este de valorizare a propriei persoane şi de a se considera la înălțimea valorilor. Pentru psihic doar o echilibrare a valorilor este sănătoasă, funcționarea lui normală implicând echilibrul între polii extremi.

Cunoscut fiind faptul că subconştientul funcționează ca un servomecanism pentru atingerea unui anumit scop, s-a identificat mecanismul interior de obținere a succesului - demers inițiat din necesitatea includerii lui în metoda de activare şi stimulare a performanței sportive. Dacă subconştientului i se oferă un „scop de succes", atunci el va funcționa ca un „mecanism al succesului" (scopul este reprezentat aici de imagini mentale create cu ajutorul imaginației). Pentru a se putea face trecerea de la vechea imagine despre sine la noua imagine despre sine este indicat să se deruleze reprezentările mentale ca într-un film psihic imaginar, aşa cum ar dori sportivul să fie. Scopul este acela de a descoperi sinele ideal şi de a adapta imaginea de sine a sportivului obiectivelor propuse.

În *anexele* lucrării de față prezentăm, printr-o cercetare concretă realizată de noi, importanța imaginii de sine în actul sportiv, întrucât am realizat că un astfel de subiect este de mare actualitate şi poate stârni interes din partea persoanelor implicate în activitatea sportivă.

II.4. Rolul încrederii în sine pentru performanța sportivului

Încrederea în sine reprezintă expresia stimei de sine, credința în capacitatea proprie de a deveni din ce în ce mai bun, mai competent. Marea majoritate a sportivilor consideră că încrederea în sine este cheia succesului pentru câştig. În sportul american, de exemplu, s-a încetățenit credința că sportivii trebuie întotdeauna să fie convinşi că vor câştiga. Dar, adevărata încredere în sine se exprimă printr-o perspectivă realistă asupra şanselor de a obține succesul. Îndrăzneala, curajul dârz şi prudent, sincer şi modest, vin din încrederea celui care ştie că poartă în sine şi cu sine o forță interioară autentică, reală, cu care câştigă în fața oricărei slăbiciuni a adversarului. Încrederea în sine nu apare ad-hoc, ci este rodul unei neobosite activități susținute. Cu alte cuvinte, încrederea în sine nu are nici o legătură cu ceea ce

sportivul speră că va reuşi, ci cu ceea ce acesta se aşteaptă că va reuşi, la modul realist, cu credința sa intimă, convingerea rațională despre ceea ce este în stare să facă şi să obțină.

Aşa încât, vorbim de sportivi cu un *nivel optim la încrederii în sine*, care îşi fixează obiective realiste, ținând cont de propriile lor abilități şi competențe, prin prisma unei cunoaşteri de sine adecvate. Aceasta reprezintă o calitate personală absolut necesară, nu însă şi suficientă pentru atingerea performanței sportive. La aceasta se adaugă şi însuşirea cunoştințelor teoretice şi tehnice fizice, tehnico-tactice şi metodologice caracteristice disciplinei sportive practicate. „Încrederea în sine şi competența trebuie să se dezvolte împreună şi în strânsă legătură una cu alta. În absența unei competențe reale, nu se poate vorbi decât de o falsă încredere în sine” (***Ministerul Tineretului şi Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, *Ghidul antrenorului în psihologia sportului*, Ghid de psihologia sportului pentru antrenori şi sportivi 413-418, Bucureşti, 1999, pag. 330).

Sportivul ce prezintă un *nivel redus al încrederii în sine* resimte eşecul la cote înalte şi se demobilizează uşor, creându-şi frecvente imagini negative despre sine. Dar şi încrederea în sine exagerată pe care o poate afişa un sportiv sau sportivii care, în sinea lor sunt îngrijorați de rezultatele pe care le vor obține sunt tot forme ale *falsei încrederi în sine*.

În acest context, încrederea în sine reprezintă încrederea în capacitatea fiecărui sportiv de a deveni mai competent, atât din punct de vedere fizic, cât şi psihologic.

CAPITOLUL III

MOTIVAȚIA ŞI AFECTIVITATEA

III.1. Ce este motivația?Delimitări conceptuale

Motivația reprezintă totalitatea mobilurilor interne ale conduitei, fie că sunt înnăscute sau dobândite, conştiente sau nu, simple trebuințe fiziologice sau idealuri abstracte şi prezintă un caracter predispozant. Astfel, persoane cu motivații diferite în situații externe identice vor avea manifestări diferite, după cum şi aceeaşi persoană poate să aibă o conduită diferită în situații identice, în funcțe de starea sa internă actuală, de orientarea pregătitoare.

Starea motivațională trebuie înțeleasă prin prisma relației extern-intern. Inițial, stimulările externe, care au acționat repetat asupra individului, satisfăcându-i anumite cerințe autoreglatorii, au fost interiorizate şi transformate în condiții interne. În acest sens, motivația poate fi înțeleasă şi ca un model subiectiv al cauzalității obiective, cauzalitate reprodusă psihic,

acumulată în timp, transformată şi transferată prin învățare şi educație în achiziție internă a persoanei (P.Golu, 1993).

La baza motivației se pare că stă un principiu din biologie, şi anume principiul homeostaziei. Potrivit acestuia, organismele tind să-şi mențină aceeaşi stare, un echilibru relativ constant, oricare ar fi modificările mediului. Dacă acest echilibru este perturbat, atunci individul (ființa vie) reacționează pentru a-l restabili. În plan psihic, dezechilibrele se traduc prin apariția unei trebuințe (de apă, de hrană, de căldură etc). Este vorba despre o trăire a unei stări de dezechilibru, provocată de obicei, de o lipsă. Trebuințele au fie o cauză nativă fie apar în cursul existenței (de exemplu, nevoia de a fuma) ca rod al experienței, al culturii şi civilizației. Cu alte cuvinte, în cazul proceselor motivaționale apare conceptul de stimul intern, care semnalează existența unui dezechilibru al gradului de satisfacere/nesatisfacere a unei nevoi. Dacă conținutul reflectoriu al proceselor cognitive este imaginea sau cuvântul, al proceselor afective este trăirea, în ceea ce priveşte nivelul motivației, acesta se reflectă prin anumite tendințe, impulsuri orientate către obiectul sau situația care readuc echilibrul.

Este adevărat însă că ipoteza conform căreia motivele n-ar avea sursa într-un deficit, nu se verifică în toate cazurile. De exemplu, la copiii foarte mici apare, pe lângă motive legate de foame, sete, nevoia de ocrotire şi ataşament şi un activism fără rădăcini homeostatice, cum ar fi tendința de a cunoaşte şi de a explora mediul înconjurător, impulsul de a manipula obiectele, tendința de influențare creatoare a mediului. Acest lucru este efectul unui surplus de energie, nu al unui deficit.

Au existat numeroase încercări de a grupa principalele motive în câteva direcții esențiale. Ed. Spranger, filosof german, a descris în prima jumătate a secolului al XX-lea, ceea ce el a numit *Lebensformen* (forme de existență), subliniind motivațiile dominante ce se pot constata:
- tipul teoretic (preocupat de cunoaşterea aevărului, de studierea ştiinței filosofiei);
- tipul economic (preocupat mai ales de bani, de avere);
- tipul estetic (preocupat de frumos în natură şi artă);
- tipul social (sociabil, preocupat de soarta celor din jurul său);
- tipul politic (preocupat de putere, având tendința de a-i domina pe ceilalți); - tipul religios (preocupat de absolut, de ceea ce depăşeşte posibilitățile cunoaşterii umane). Această clasificare a avut un mare ecou în epocă, inspirându-l chiar şi pe G.Allport care, împreună cu

P.Vernon şi G. Lindzen, a elaborat un chestionar în care se urmărea stabilirea ponderii celor 6 valori (aspirații fundamentale) la o persoană. S-a observat astfel că tipologia Spranger este eficientă pentru pesoanele cu un înalt nivel de educație şi de experiență, neglijând valorile „pur senzuale", fiind din această cauză incompletă.

III.2. Componența motivației şi funcțiile ei

Date fiind raporturile foarte diverse ale subiectului cu realitatea înconjurătoare, precum şi evoluția în timp a individului uman, gama nevoilor se diferențiază, iar nivelele de complexitate în evoluția individului se diversifică, ajungându-se la o structură motivațională complexă, organizată ierarhic, cu componente comune lumii animale, dar şi specifice doar omului.

Factorii componenți ai motivației (după B. Zörgö), ca fenomene bazale ale motivației sunt: trebuințele, impulsurile, intențiile, valențele şi tendințele.

Trebuințele reprezintă sursa primară a acțiunii. Se nasc în urma apariției unui dezechilibru în funcţionarea organismului sau altfel spus, reprezintă acele structuri motivaționale care semnalizează un dezechilibru în satisfacerea unor nevoi. Sunt procese pulsionale fundamentale ce semnalizează perturbări de tipul privațiunilor sau exceselor intervenite în sistemul organismului sau de personalitate. Vorbim astfel de *teoria educației funcționale,* potrivit căreia reacția organismului la o excitație (un obiect oarecare) depinde nu atât de intensitatea acesteia, cât de trebuința pe care organismul o manifestă. Obiectele care nu ne fac trebuință, nu ne atrag în mod special atenția, ceea ce înseamnă că trebuința reprezintă motivul conduitei noastre, cauza activității.

Alături de trebuințe se dezvoltă *impulsurile,* care sunt trebuințe aflate în stare de excitabilitate accentuată, un imbold spre acțiune; *intențiile*, cu implicări subiective în acțiune, reprezintă o impulsionare cu ajutorul sisitemului verbal; *valențele*, ca orientări afective spre anumite rezultate, nu reprezintă o anumită funcție interioară a organismului, ci calitatea obiectelor prin care se satisfac trebuințele, exprimă trăirea corespondenței dintre proprietățile obiectului şi conținutul trebuințelor şi anume dacă trebuința este slabă acțiunea va fi declanşată de un obiect cu valenţă mare şi invers; *tendințele* - ca expresie a orientării acțiunii într-un anumit sens, manifestate în funcție de trebuințe, impulsuri şi valențe.

Trebuințele se caracterizează prin aceea că au un conținut concret, sunt trebuințe față de ceva, dobândindu-şi conținutul concret în funcție de condițiile şi felul cum sunt satisfăcute; au un caracter ciclic, având proprietatea de a apărea şi astfel îmbogățindu-şi conținutul, iar dezvoltarea trebuințelor se face atât prin schimbarea sferei de obiecte care le satisfac, cât şi a modalităților de satisfacere.

Există mai multe tipuri de *clasificări ale trebuințelor* şi anume:

a. în funcție de geneză şi conținut distingem trebuințe primare (care sunt înnăscute şi asigură integritatea fizică a organismului: biologice - foame; fiziologice - mişcare) şi secundare (care sunt formate în decursul vieții şi au rol în asigurarea integrității psihice şi sociale a individului: materiale - confort, spirituale - cunoaştere, sociale - comunicare);

b. în funcție de origine vorbim de trebuințe derivate ce iau naştere din modalități de satisfacere a altor trebuințe şi de trebuințe independente;

c. există trebuințe specifice şi trebuințe generale.

În sfârşit, A. Maslow (1968) realizează o clasificare a trebuințelor sub formă de piramidă, pornind de la aprecierea locului şi importanței conținutului motivului în structura personalitaății; de la bază spre vârful piramidei identificăm: trebuințele fiziologice (de hrană, adăpost, repaus, sexualitate), a căror satisfacere asigură conservarea şi sănătatea; trebuințele de securitate (de echilibru emoțional, de perseverare împotriva primejdiilor, pentru asigurarea condițiilor de muncă şi de viață); trebuințele sociale (corespunzând celor de afiliere, de identificare cu alții, de apartenență la familie, grup, comunitate culturală); trebuințe de relație (legate de trebuința stimei față de sine şi de alte persoane, de reputație şi prestigiu, de a se bucura de considerație şi de a participa la decizii); trebuințe cognitive (sau necesitatea de a şti, a înțelege, a descoperi, a inventa); trebuințe estetice (de frumos, simetrie, puritate); trebuința de realizare/autorealizare, exprimând concordanța între cunoaştere, simetrie şi acțiune ca expresie a integrării personalității; trebuințe ale Eului (de autorespect şi autoprețuire, de autoconservare, de identitate, de statut şi prestigiu). Autorul fixează şi unele legi raportate la acest fenomen motivațional, după cum urmează: o trebuință este cu atât mai improbabilă cu cât este mai continuă satisfăcută; o trebuință nu apare ca motivație decât dacă cea anterioară a fost satisfăcută; apariția unei trebuințe noi după satisfacerea alteia anterioară vechi nu se realizează brusc, ci gradual; cu cât o trebuință se află mai spre vârful piramidei, cu atât este mai specific umană.

Trebuința de autorealizare, caracterizată în general ca dorința de a obține un succes, o performanță într-o acțiune apreciată social a fost mult studiată de McClelland şi J.Atkinson, care presupuneau că ea se manifestă îndeosebi când individul ştie că acțiunile sale vor fi apreciate cu ajutorul unui standard de realizare, iar rezultatul acțiunii sale va fi supus unei aprecieri. Această trebuință de succes depinde nu numai de motivarea persoanei, ci şi de atractivitatea performanței (eventuală recompensă la care se adaugă probabilitatea reuşitei). Autorii au conceput şi o formulă în acest sens:

Tr = Mr x Pr x A,

unde Tr = tendință de realizare;

Mr = mărimea impulsului de realizare prezent la persoane în diferite situații;

Pr = probabilitatea statistică de realizare şi

At = atractivitatea rezultatului.

Alte fenomene motivaționale: Motivul este mobilul intern al activității, care îndeamnă persoana să acționeze într-un anume fel. Orice act de cunoaştere, afectiv sau comportamental are la bază un motiv. Acesta reprezintă transpunerea în plan subiectiv al stărilor de necesitate, mobilul care susține energetic şi orientează acțiunea. Există motive cognitive, sociale, inferioare şi superioare, conflictuale, cum există şi constelații de motive. Subordonat motivului este *scopul* ce reprezintă obiectivul anticipat al acțiunii, derivând din corelarea trebuinței cu obiectul satisfacerii ei. Scopurile puternice întăresc motivația; există situații când un motiv poate fi realizat prin acțiuni şi scopuri diferite, după cum scopuri unice pot avea motive diferite. *Interesul* este orientarea activă şi durabilă a persoanei spre anumite lucruri sau fenomene, spre anumite domenii de activitate. Implică organizare, conştiință, eficiență, cuprinzând în structura lor elemente cognitive, afective, volitive (cunoştințe, plăcere, persevență); sunt orientări clare, relativ stabile, motivate către un obiect, persoană, activitate. Nu orice orientare este un interes, ci doar cea constantă, care izvorăşte dintr-o motivație de natură cognitivă sau afectivă, existând şi orientări conjuncturale. Interesele fi generale şi personale, pozitive şi negative, profesionale şi de timp liber, creative, tehnice, ştiințifice, artistice, sportive etc.; ele reprezintă un simptom al prezenței unor însuşiri aptitudinale. *Convingerile* sunt idei a căror valoare de adevăr este dovedită şi la care subiectul aderă; sunt adânc implantate în structura de personaliate, puternic trăite afectiv, constant promovate şi

apărate (idei-forță), acționează chiar împotriva instinctului de conservare. Convingerile se pot referi la planul cunoaşterii, la planul afectiv, cu toate variantele sale morale, estetice, religioase, politice, astfel încât putem vorbi de convingeri ştiințifice, morale etc. Prin convingeri se modifică atitudinea sau comportamentul şi, spre deosebire de un comportament format în absența convingerilor, comportamentul care are la bază o convingere reprezintă o forță a individului şi a grupului, fiind stabil, determinându-l pe individ să acționeze pentru a-şi atinge scopurile incluse în convingerile sale. *Idealurile* reprezintă proiecții ale persoanei în sisteme de imagini şi idei, construcții în plan mental, care-i ghidează existența. În structura idealului se include semnificația vieții (direcția de orientare a persoanei), scopul vieții (prefigurarea destinului), modelul de viață (eul ideal). Aşa se explică de ce idealurile se asociază cu visul de perspectivă, ca formă a imaginației creatoare. În baza idealurilor se formează *aspirațiile*, care exprimă nu ceea ce este, ci ceea ce doreşte, încearcă sau caută să fie un individ. *Concepția despre lume şi viață* constituie un fenomen motivațional cognitiv-valoric de mare generalitate, cuprinzând păreri, idei şi teorii despre om, natură, societate, reunind cognitivul cu valoricul şi împlinindu-se în acțiune. Convingerile, idealurile şi concepția reprezintă complexul motivațional de prim ordin al personalității.

Funcțiile principale ale motivației sunt: 1. funcția de activare internă difuză şi de semnalizare a unui dezechilibru fiziologic sau biologic, marcată în special de trebuințe sau, altfel spus, de punere în alertă a întregului organism, cu tendințe de apropiere sau depărtare de sursa care ar putea duce la restabilirea echilibrului; 2. funcția de mobil sau factor declanşator al acțiunilor efective asigurate de motiv; 3. funcția de autoreglare a conduitei reprezentată de structuri superioare de motivație care imprimă conduitei un caracter activ şi selectiv. În esență, motivația reprezintă ansamblul stărilor de necesitate care se cer a fi satisfăcute şi care îl instigă pe individ pentru a şi le satisface.

III.3. Formele motivației

În existența concretă a omului sunt puse în funcțiune diferite *forme ale motivației:*

1. motivația pozitivă produsă de stimulări premiale (laudă, încurajare) cu efecte benefice în acțiune (angajare) şi motivația *negativă* produsă de stimuli aversivi (amenințare, pedeapsă) şi asociată cu efecte de evitare şi refuz;

2. motivația intrinsecă a cărui sursă se află în subiect şi constă în satisfacerea ei prin însăşi împlinirea acțiunii adecvate ei (citeşte pentru că este interesat) şi motivația extrinsecă cu sursa generatoare în sfera subiectului (învață pentru recompensă);

3. motivația cogntivă, având originea în nevoia de cunoaştere şi exprimându-se prin curiozitate, găsindu-şi satisfacție în înțelegere şi explicație;

4. motivația afectivă bazată pe nevoia omului de a obține aprobarea din partea celorlalți, de a se simți bine cu alții.

III.4. Motivele activității sportive

După cum bine se cunoaşte, practicarea sportului oferă satisfacții dintre cele mai variate şi mai puternice. *Afirmarea de sine* (autoafirmarea) constituie unul dintre motivele majore în practicarea sportului, acest motiv subsumând nevoia de prestigiu, aceea de a fi acceptat şi aprobat, de a primi un rang într-o colectivitate anume. Sportul, prin natura sa, oferă individului posibilitatea de a se autocunoaşte mai bine, de a se autodepăşi şi autoperfecționa, de a se realiza ca ființă umană. Apoi, vorbim de *nevoia de afiliere* prin căutarea contactului uman exprimat prin dorința de integrare într-un colectiv organizat, cu interese şi acțiuni comune, tendință satisfăcută şi de activitatea sportivă. Tot prin practicarea sportului se dezvoltă şi *interesul pentru competiții* (nevoia de a avea succes, de a-şi măsura valoarea comparativ cu alții, de a se opune altuia etc.), *dorința de câştig* (de a învinge şi a obține primul loc, rezultând de aici faima, gloria, recunoaşterea, reputația, prestigiul, dorința de a fi mai bun ca ceilalți sportivi, de dominare, de agresivitate firească în raport cu adversarul, rezultând apoi nevoia de compensație prin recompensa materială, aprecierea antrenorilor şi conducătorilor sportivi aplauze din partea suporterilor sau spectatorilor etc). Chiar şi *gustul riscului* poate deveni un motiv important al angajării sportivului în competiție, înțelegând prin acesta dorința de întrecere, de concurs, curaj, hotărâre, dăruire, dar şi creşterea stărilor afective (exercițiile fizice au efecte dinamogene, mărind activitatea scoarței cerebrale), obținerea satisfacției estetice (sportul contribuind la modelarea corporală) sau tendința de a obține recorduri sau performanțe valoroase. Subliniem faptul că acestea sunt doar o parte din motivele ce stau la baza activității sportive, că nu este fixă ordinea în care apar motivele enumerate mai sus, ele putându-se dezvolta variat în funcție de subiect sau de context.

În concluzie, factorul psihologic care influențează cel mai mult asupra perfecțiunii activității unui sportiv este motivația, înțeleasă şi ca o stimulare directă, morală sau materială, deoarece sportivul stimulat are un impuls, o dorință naturală. Ea face să crească (sau să scadă) nivelul atenției – înțelegerea situațiilor şi evocarea soluțiilor, deci a proceselor care produc decizia. Acolo unde sentimentul de stimulare a încetat, acolo se termină forța fizică şi mentală a sportivului.

III.5. Motivație şi performanță

Motivația este legată de performanță (prin aceasta din urmă înțelegându-se nivelul superior de îndeplinire a scopului). Există o relație între intensitatea motivației şi dificultatea sarcinii - exprimată prin *optim motivațional* (intensitatea optimă a motivației care să permită performanțele scontate, respectiv depăşirea dificultăților sarcinii). Acest optim motivațional apare în două situații: a) când dificultatea sarcinii e percepută corect - la o dificultate mare e necesară o intensitate motivațională mare; b) dacă dificultatea sarcinii e percepută incorect apare fie situația de subapreciere a dificultății sarcinii şi atunci persoana va fi submotivată şi nu va realiza sarcina, fie situația de supraapreciere a dificultății şi atunci persoana devine supramotivată, ceea ce o poate dezorganiza şi stresa. În sfârşit, autodepăşirea posibilităților şi obținerea unor performanțe superioare sunt posibile prin angajarea unui stimul motivațional care împinge spre realizarea de progrese şi autodepăşiri şi care poartă numele de nivel de aspirație. Se recomandă ca nivelul de aspirație să fie cu puțin peste posibilitățile de moment ale persoanei printr-o raportare curată a persoanei la experiența proprie şi la capacitatea de autoevaluare a propriilor posibilități în raport cu dificultatea sarcinilor.

Locul exact de unde creşterea motivației începe să interfereze cu performanța este în strictă dependență de natura sarcinii. Se ştie faptul că sarcinile simple sunt favorizate de o motivație puternică. Cu cât însă sarcinile devin mai dificile şi mai complexe, cu atât scade intensitatea motivației. În general, individul subapreciază sarcinile simple, executarea lor la nivel corespunzător presupunând o motivare mai amplă, pe când, în executarea sarcinilor complexe, de cele mai multe ori se produce o supraevaluare de tip stresant, cu efecte negative asupra performanțelor (exemplul ar fi sportivul care în timpul competiției nu se comportă satisfăcător din cauza emoțiilor sau a stresului produse de supraevaluarea situației). Aşa încât, ar fi de dorit ca în executarea sarcinilor dificile şi complexe să existe un nivel relativ scăzut al

motivației, care să nu ducă la o supraactivare cu urmări negative (dezorganizatoare) asupra conduitei (M.Epuran, I.Holdevici, 1980).

Aşa cum bine se cunoaşte, concursul se caracterizează prin participarea globală a personalității sportivului. Resorturile interne care direcționează, dinamizează şi susțin participarea în concursuri sunt, fără îndoială, motivele şi interesele. Trebuințele şi motivele generează atitudini diferite ca direcție, intensitate, complexitate, fața de sine, fața de alții, de lucruri, idei sau fapte. Pe drept cuvânt se poate spune că motivația, ca o caracteristică esențială a competiției, ca factor dinamizator şi direcționar al activității, îmbină elementele variate, care merg până în cele mai intime colțuri ale ființei umane.

În lista motivelor specifice sportului se regăsesc o serie de motive în care trebuința de realizare, de a se face cunoscut, de a fi în frunte se manifestă frecvent şi intens. Expresia ultimă a fost propusă în psihologia personalității de H.A. Murray (în 1938) şi exprimă o trebuință secundară, psihogenă, care îl face pe individ să execute ceva dificil, să domine, să manipuleze lucruri, persoane sau idei, să depăşească obstacole, să atingă un nivel ridicat şi să exceleze.

Sunt situații în care, în sportul de performanță vorbim de motivație de succes (MS) şi motivație de insucces (MI). Prima se manifestă atunci când, de exemplu, sportivul îşi propune scopuri realiste, când realizează mai uşor o imagine de ansamblu asupra sarcinilor sportive complexe şi le identifică cu uşurință pe cele nerezolvate la termenul stabilit; cea de-a doua apare atunci când sportivul îşi porpune scopuri înalte motivat de dorința realizării unei reabilitări în urma succeselor trecute, sau după un lanț de insuccese, se opreşte asupra unor obiective mai modeste, ceea ce-i garantează într-o măsură mai mare succesul, când sportivul optează pentru susținerea unor jocuri mai puțin tari, pentru că insuccesul este improbabil; el lucrează mai atent decât cei motivați de succes, dar acest lucru nu poate fi privit întotdeauna ca un fapt pozitiv, pentru că duce la stabilizarea succesului cu orice preț.

III.6. Trăirile afective şi rolul lor în activitatea sportivă.
Emoțiile sportivilor

Specificul proceselor afective constă în faptul că ele reflectă relația dintre persoană şi obiectul sau situația care le-a produs. Spre deosebire de cunoaştere, care se subordonează obiectului şi operează cu instrumente specializate, procesele afective reacționează cu întreaga ființă ca o vibrație organică, psihică şi comportamentală, susținând energetic adaptarea,

aflându-se în prim plan valoarea şi semnificația pe care obiectul sau situația o are pentru subiect. Afectivitatea este prezentă în toată activitatea psihică, stimulează sau dimpotrivă, procesele de cunoaştere se află într-o strânsă relație cu motivația, participând la declanşarea acțiunii, este definitorie pentru om diferențiindu-l astfel de robot; unele sentimente se transformă în atitudini, consolidând astfel legătura dintre afectivitate şi personalitate şi la rându-i persoana trăind afectiv anumite împrejurări de viață, se ajustează la acestea şi îşi ajustează împrejurările. „Procesele afective reflectă relația dintre factorii subiectivi, interni ai ființei umane şi factorii obiectivi situaționali, sub forma specifică a atitudinii" (Epuran M., Holdevici I., *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1980, pag. 94). Distingem astfel principalele funcții ale proceselor afective şi anume: funcția reflectorie, care constă în faptul că aceste procese nu reflectă relația în sine obiect-subiect, ci relația integrată în situații de viață diferențiate între ele şi funcția de adaptare şi reglare, aceste procese având un rol important în susținerea energetică a activității, în potențarea şi condiționarea acțiunii.

Putem afirma faptul că afectivitatea ocupă un loc important în sistemul personalității umane, trăirile afective depinzând de semnificația pe care individul o dă diferitelor situații în care el este prins. Astfel că stările afective pot fi pozitive (când între factorii subiectivi motivaționali şi factorii situaționali există o relație de concordanță) şi stări afective negative (când între factorii subiectivi şi cei obiectivi există relații de neconcordanță).

-Declanşarea şi funcționalitatea proceselor afective au fost explicate diferit de psihologi care au emis mai multe *teorii ale afectivității*. De exemplu, J.Fr.Herbart emite o teorie intelectualistă potrivit căreia stările afective sunt efectul acordului sau a conflictului dintre reprezentări. Prin urmare, stările emoționale se reduc la cunoaştere şi nu pot exista în absența actelor intelectuale. Apoi, W.James şi K.Lange elaborează o teorie periferică conform căreia modificările fiziologice se declanşează direct după perceperea situației emoționale şi nu în urma trăirii afective. Emoția nu poate exista fără modificări corporale. Această se confirmă doar în cazul emoțiilor de furie, frică, nu şi în cazul celor rafinate (estetice), pe de altă parte, teoria este limitativă şi pentru că modificările fiziologice nu sunt atât de diferențiate ca emoțiile. P. Janet vorbeşte despre funcția dezorganizatorie a emoției, iar W.B. Cannon consideră emoția ca un ansamblu de reacții cu caracter adaptativ, funcționalitatea acesteia constând în mobilizarea energetică a întregului organism. Cercetările au demonstrat că

emoțiile de intensitate medie nu sunt stenice, având un efect dinamizant, pe când cele de intensitate maximă sunt astenice, având efect paralizant. În sfârşit, H. Wallon analizează relația dintre factorii biologici şi cei sociali în afectivitate, considerând că stările afective dobândesc sensuri şi se modelează în raport cu sistemul sociocultural la care persoana participă.

Afectivitatea se caracterizează prin trei componente majore şi anume: modificări organice de tipul conductibilității electrice a pielii, circulației sangvine, respirației, tensiunii musculare, tremurului, secreției salivare, compoziției chimice şi hormonale, apărând diferențe individuale în modul în care se configurează aceste modificări. De menționat caracterul nespecific al unor modificări organice pentru afectivitate, acestea fiind prezente şi în unele stări neemoționale; modificări de conduită şi expresii emoționale ca reacții exterioare, accesibile observației directe. Se manifestă în modalități tipice în emoțiile de frică, mânie, veselie şi variază în funcție de condițiile socio-istorice (duelul) sau în funcție de interrelațiile sociale (frica trăită singur sau cu alții). Expresiile emoționale sunt redate prin mimică (modificări expresive la care participă elemente mobile ale feței), prin pantomimă (reacții la care participă tot corpul), modificarea vocii (paralimbaj); vorbim şi de trăirile afective care constituie aspectul subiectiv al proceselor afective. În trăirea afectivă se reflectă sudat obiectul ce produce emoția (semnificația lui), relația persoanei cu obiectul (atitudinea) şi modificările ce apar în organism. În acest sens, trăirile afective sunt reflectate cu caracter atitudinal.

Când ne referim la *durata* proceselor afective, ea constă în persistența în timp a acestora, indiferent dacă elementul ce le-a provocat este prezent; priveşte raportul între momentan, efemer, instabil şi stabilizat: *mobilitatea* exprimă trecerea rapidă în interiorul aceleaşi trăiri emoționale de la o fază la alta, fie trecerea de la o stare afectivă la alta, cu variații între spontan-impulsiv şi elaborare procesuală; *expresivitatea* sau capacitatea de a se exterioriza emoțiile, cu rol de comunicare a trăirilor emoționale, de influențare a conduitei altora, de autoreglare în vederea adaptării la situații, de contagiune prin trezirea unor reacții similare la alții şi de descărcare (katharsis) prin accentuare sau diminuare a stării afective.

Clasificarea proceselor afective: acestea se clasifică în:

- *primare* (stările, reacțiile şi comportamentele afective de acest tip au caracter elementar, spontan, slab-organizat, fiind mai apropiate de biologic şi mai puțin elaborate cultural, cu expresivitate pregnantă. Distingem aici tonul afectiv al proceselor cognitive şi se referă la reacțiile emoționale ce însoțesc orice act de cunoaştere; trăirile afective de proveniență

organică cauzate de buna funcționare a organelor interne; afectele, forme afective simple (groază, mânie, spaimă), primitive, impulsive, puternice, intense, violente, de scurtă durată, cu apariții bruşte şi desfăşurări impetuoase, cu expresivitate bogată şi manifestări necontrolate.);

- *complexe* – ele beneficiază de un grad mai mare de conştientizare şi intelectualizare. Conțin emoțile curente (bucurie, tristețe, dispreț) de scurtă durată, intense, provocate de însuşiri separate ale obiectelor, cu caracter situativ şi desfăşurare tumultoasă, respectiv emoții superioare care nu sunt legate de obiecte ci de activități; sunt achiziții ale învățării şi educației, sunt mai reținute, mai rafinate (intelectuale, estetice, morale); atât în vorbirea curentă, câr şi în unele lucrări de psihologie emoțiile sunt frecvent identificate cu sentimentele. Dispozițiile afective sunt stări difuze cu intensitate variabilă şi durată relativă. Cauzele sunt stări fizice, relații interpersonale, natură, obiecte etc., putând fi urmarea contagiunii afective, a dezvoltării stărilor dispoziționale la nivel de grup. Dacă dispozițiile se repetă ele devin trăsături de caracter ;

- *superioare* sunt situate la nivel de personalitate, implicând mare restructurare şi raportare valorică. Conțin sentimentele ca formațiuni sintetice, având ca proprietăți orientarea, nivelul valoric, consistența, complexitatea, stabilitatea şi eficiența. Sunt condiționate social-istoric (dragoste,ură, invidie). Pot fi intelectuale (îndoiala) în procesul de cunoaştere şi reflectă relația față de ideile altora şi a sinelui; estetice (extaz) în reflectarea frumosului; morale (patriotism, datorie) reflectă atitudinea față de bine, față de conduitele umane; sentimentele structurează dorințele, aspirațiile, interesele, atitudinile nuanțând diversificarea emoțiilor provocate de diferite situații, asigură anumite orientări comportamentale, o anumită consecvență şi o ierarhizare a reacțiilor.

- *Sentimentele* sunt mult mai influențate şi totodată influențează imaginația, dar sunt prezente şi în memorie, percepție, gândire. Orice proces cogntitv poate deveni, în unele circumstanțe surssa unui sentiment. Mediul social-cultural influențează şi el apariția, structura şi evoluția sentimentelor. Profunzimea sentimentului reiese şi din multitudinea reacțiilor suscitate (emoții, amintiri, reacții adecvate). Sentimentul mobilizează întreaga personalitate.

Pasiunile sunt procese stabile, de mare intensitate ce se impun în conduită şi sunt profund trăite subiectiv. Implică investirea unor mari energii. După conținutul lor pot fi: inferioare (vicii, patimi), comune (hobby-uri), superioare, de valoare socială.

În concluzie, de multă vreme psihologia studiază rolul emoțiilor în activitatea umană, respectiv dacă ele au rol adaptativ sau, dimpotrivă, dezadaptativ (de dezorganizare) în conduită. Dacă la animale reacțiile emotive sunt stereotipe, în sensul că fiecare specie are propriile modele utile conservării speciei (vezi teama şoarecelui de pisică), la om „afectivitarea are un rol adaptativ, dinamogen şi mobilizator foarte mare, acesta având posibilitatea de a utiliza chiar şi reacții dezorganizatoare” (M.Epuran, I.Holdevici, Idem, pag. 99).

Varietatea trăirilor afective ale sportivilor: În activitatea sportivă trăirile afective sunt dintre cele mai variate, puternice, condiționate de caracteristicile activității practice. Afectivitatea individuală este generată şi trăită de fiecare sportiv în parte, iar afectivitatea de grup este combinarea spontană a emoțiilor şi sentimentelor individuale, cu stări afective comune, trăită de toți sportivii grupului şi depinzând de cadrul social în care se desfăşoară activitatea, de natura relațiilor dintre indivizi, de „personalitatea” participanților. Oricum, afectivitatea de grup pozitivă este creatoare. Distingem aşadar stări afective determinate de o activitate musculară sporită (de exemplu bucuria, satisfacția), stări afective produse de perceperea caracteristicilor exterioare ale mişcărilor (emoții şi sentimente legate de frumusețea mişcărilor), stări afective determinate de ambianță (emoțiile generate de ascultarea imnului național la începerea unei competiții internaționale sau la premierea pe podium), stări afective legate de corectitudinea executării exercițiilor la antrenamentul de pregătire (mobilizare afectivă sau nelinişte, ambiție sau panică) sau la terminarea antrenamentului sau a unei competiții (bucuria reuşitei sau insucces, forța încrederii sau demoralizare, emoțiile unei accidentări).

Antrenorul este cel dintâi care identifică la sportiv aceste emoții pozitive sau negative şi pe care trebuie să le monitorizeze cu atenție pentru că emoțiile negative, în special, reprezintă o problemă prioritară pentru sportiv. Menționăm că acest tip de emoții nu este neapărat să apară doar la sporivii mai puțin pregătiți din punct de vedere fizic, tactic şi psihic. Există şi o anume „teamă de a învinge”, emoții caracteristice cu precădere sportivilor tineri, neexperimentați, care pe măsură ce se apropie de finalul unei competiții, cu presentimentul victoriei, se înfricoşează de o atare posibilitate. La sportivii fără maturitate, emoțiile pot influența negativ capacitatea de concentrare, perturbând comportamentul motor propriu-zis (şi în sportul românesc există, din păcate, numeroase exemple în care, la competiții de prestigiu, sportivul obține rezultate meritorii în primele zile, iar când se apropie de câştigarea unei medalii, în fața unei mari

performanțe posibile, îşi pierde siguranța şi încrederea în sine, îl copleşeşte emoția şi pierde titlul). Totodată, nu sunt rare situațiile când auzim sportivi care spun „nu ştiu ce-i cu mine…nu mă mai pot controla”. Şi în aceste momente rolul antrenorului este imens. O privire, un gest, un argument convingător al acestuia îi poate aduce sportivului liniştea şi încrederea în capacitățile proprii. Stăpânirea emotivității reprezintă o problemă de autoeducație pentru sportiv. Acesta trebuie să-şi însuşească priceperea şi obişnuința de a se autoconduce, pe baza unei depline cunoaşteri a propriilor posibilități, a analizei corecte, raționale a situațiilor şi adversarilor, de a-şi stăpâni reacțiile emoționale, de a-şi păstra luciditatea gândirii în orice situație etc.

Există şi emoții pozitive, cu rol stimulator pentru sportiv, generatoare de energie atât de necesară lui. De regulă, ele se întâlnesc la sportivii cu o bună pregătire fizică, tehnico-tactică şi care sunt determinați de dorința de reuşită, încredere în sine, capabili de ignorarea oboselii sau a durerilor fizice. Un sportiv adevărat este cel care poate demonstra o bună stăpânire a emoțiilor sale, starea psihică dinaintea unei competiții fiind caracterizată de o senzație de prospețime, curaj, încredere în sine şi chiar o uşoară agitație.

La toate cele menționate mai sus, nu trebuie să ignorăm *modul de viață* al sportivului, o condiție influențabilă în practicarea sportului de calitate. Ne referim aici la o atitudine conştientă şi conştiincioasă față de sport, față de rolul şi obligațiile sportivului, față de disciplina sportivă, capabil să facă față durității competițiilor, uneori dintr-o climă în alta, sub incidența unui fus orar diferit de cel al obişnuinței sale şi aşa mai departe. Aşa încât nu sunt îngăduite şi tolerate slăbiciunile, mimarea, mofturile, regimul de viață şi activitatea destrăbălată, incitarea coechipierilor de a nu lucra, aranjamentele negative de orice fel pentru a deveni competitivi. Conducătorului sportiv, antrenorului şi chiar psihologului sportiv le revine şi sarcina de a explica sportivului faptul că valorile morale se învață şi că o lume a progresului şi performanței devine de neconceput în afara unei solidarități afective, a prieteniei şi dragostei pentru sport. Dacă în viața de toate zilele *disciplina* este un factor necesar care ajută considerabil munca, în viața sportivilor îndeplinirea ei în bune condiții duce la performanță (disciplină a vieții de toate zilele, disciplină a efortului şi a odihnei, a somnului, a mesei, ca şi disciplina pregătirii fizice, a antrenamentului, disciplină competițională, disciplină în activitatea de recuperare după efort etc.).

CAPITOLUL IV

ACTIVITĂȚILE SPORTIVE ŞI SPECIFICUL ACESTORA

IV.1. *Instituții şi organizații*

Apariția structurilor organizaționale este legată de necesitatea desfăşurării unor acțiuni în care să se îmbine perfect strategiile de muncă în colectiv, pornindu-se de la calitățile individuale ale persoanelor angrenate în respectivele proiecte. Datorită faptului că rezultatele muncii individuale sunt, de cele mai multe ori, dependente de capacitățiile şi informațiile furnizate de ceilalți, s-a simțit nevoia dezvoltării unor forme organizaționale care să asigure eficiența, flexibilitatea şi dinamismul în toate domeniile de activitate. Istoric vorbind, primele forme organizaționale bine conturate au fost armata, biserica şi organizațiile sportive.

Definirea şi caracterizarea generală a organizațiilor a întâmpinat dificultăți datorită multitudinii perspectivelor adoptate, datorită folosirii unor noțiuni în mod arbitrar şi a lipsei diferențierii lor, fapt ce a condus la apariția confuziilor şi a utilizării eronate a anumitor termeni. Spre exemplu, deseori termenul de *organizație* este folosit ca fiind sinonim cu cel de organizare sau cu cel de activitate organizată, sistem social sau structură socială. Alteori, termenul de organizație este înlocuit cu cel de instituție sau cu cel de uniune.

Primele investigații, cei drept empirice, au fost realizate în anii ’50 în Statele Unite de către Robert Merton, care, alături de Talcott Parsons încerca să prezinte dezavantajele funcționării organizațiilor conform postulatelor birocratice ale teoriei lui M.Weber. În aceeaşi perioadă, în Franța, se contura domeniul sociologiei organizațiilor, avându-l ca reprezentant pe Michael Crozier, care, mergând pe linia lui Merton, dezvoltă teza acestuia cu privire la flexibilitatea organizațiilor.

La noi, potrivit Mihaelei Vlăsceanu (2003), organizațiile reprezintă structuri de interacțiuni ale oamenilor integrați într-un grup ale cărui activități sunt centrate pe realizarea unor obiective comune specializate. În acest context, cuvantul „organizație” se referă la o entitate socială formată dintr-un grup de persoane. Iar în *Dicționarul de Sociologie* (coord. C.Zamfir; L.Vlăsceanu, Editura Babel, Bucureşti, 1998, pag. 406-409) organizația este definită ca „grupuri de oameni care îşi organizează şi coordonează activitatea în vederea realizării unor finalități relativ clar formulate ca obiective”. În privința raportului instituție-organizație aceeaşi autoare M.Vlăsceanu consideră că din punct de vedere social, instituțiile sunt constrângătoare

şi normative, aspectul normativ fiind dat de anumite modele de comportament şi acțiune, de ansamblul de norme şi reguli formale şi informale. Caracterul constrângător al acestor reguli este dat de faptul că orice încălcare a acestora atrage inevitabil pedeapsa, la fel cum respectarea lor atrage recompensa.

IV.*2. Specificul organizațiilor sportive*

Dat fiind faptul că organizațiile constituie sisteme de comportament destinate să asigure oamenilor şi maşinilor folosite de aceştia posibilitatea de a-şi realiza anumite scopuri, forma organizatorică trebuie să constituie o funcțiune comună a caracteristicilor umane şi a naturii mediului operațional (Simon, 1960).

Aşa cum am precizat anterior, din punct de vedere istoric, *organizațiile sportive* se încadrează în categoria celor mai vechi forme organizaționale, alături de armată şi biserică. Din cele mai vechi timpuri şi pâna în prezent acestea au luat forma unor asociații, cluburi, federații sau structuri federale şi odată cu dezvoltarea unor sporturi noi, moderne, s-a înregistrat o extindere generală a acestora.

O extindere şi dezvoltare majoră a organizațiilor sportive s-a înregistrat începând cu sfârşitul secolului XIX-începutul secolului XX, când au luat naştere sporturi precum handbalul, basketul, hocheiul sau fotbalul, iar creşterea interesului general față de aceste sporturi (mai ales pentru cel din urmă) a atras după sine apariția unei noi forme organizaționale. Dacă am lua în considerare fotbalul, am constata că la 139 de ani de la apariția sa, acesta a ajuns să poarte denumirea de „sport rege” prin interesul pe care l-a stârnit, iar în prezent Federația Internațională de Fotbal (FIFA) cuprinde aproximativ 150 de federații naționale şi circa 45 de milioane de jucători legitimați. Toate aceste cifre dovedesc faptul că acest sport se află într-o permanentă extindere, cucerind noi şi noi teritorii din întreaga lume. De altfel, Sage, în lucrarea *Impactul sportului asupra societății* (1965), apreciază că sportul organizat acoperă o zonă socio-culturală foarte largă şi înregistrează cifre impresionante.

Asemenea oricărui tip de organizație, organizațiile sportive dispun de aceleaşi caracteristici, dar se diferențiază prin anumite particularități, cum ar fi personalul angajat, natura scopurilor, mijloacele materiale de care dispune sau relațiile existente în cadrul acestora.

Un aspect deosebit de important al organizațiilor sportive îl reprezintă caracterul relațiilor care se instituie în cadrul acestora. Astfel, potrivit literaturii de specialitate, grupurile sportive se împart în:

► grupuri coacționale, în care fiecare sportiv realizează performanțe fără să interacționeze cu ceilalți membri, dar urmărind şi succesul grupului căruia îi aparține;

► grupuri interacționale, în care calitatea relațiilor dintre componenții echipei determină în mare măsură performanța. În grupurile interacționale sunt incluse şi „cuplurile duble" (echipele în doi de la tenis, canotaj etc.), precum şi echipele de ştafetă.

Toate implicațiile relațiilor interumane din cadrul unei organizații sportive vor fi analizate pe larg într-un subcapitol următor.

IV.*3. Sportul ca activitate socială*

a. *Originea sportului*. Dacă ne referim la conținutul, structura, organizarea şi desfăşurarea sportului, aflăm că este o activitate deosebit de complexă. Când vrem să analizăm activitatea sportivă ca fenomen social, trebuie să nu pierdem din vedere componentele pe care acesta le implică şi anume: baza materială specifică, personal de specialitate, discipline ştiințifice care o fundamentează, instalații şi materiale specifice, aspecte tehnice şi organizatorice, exercițiile fizice.

Exercițiile fizice au apărut şi s-au perfecționat continuu în concordanță cu comanda socială, au o condiționare clară de ordin social, determinată de instinct, de factorii biologici, dar şi de ştiință, cultură, religie.

Astfel că, spre sfârşitul anilor '60 asistăm la o schimbare de mentalitate în ceea ce privesc activitățile sportive, acestea devenind o componentă esențială a diferitelor modalități de petrecere a timpului liber, făcându-şi loc tot mai mult în peisajul cotidian. Se creează locuri de muncă în meseriile sportive, iar în prezent, acest sector oferă o perspectivă de viitor în creştere.

Pe de altă parte, chiar dacă imaginea profesiilor sportive este una atrăgătoare, ea scoate la iveală o serie de meserii solicitante, care necesită o mare disponibilitate şi în care nu te poți afirma pe deplin decât dacă reuşeşti să menții aprinsă în suflet „flacăra pasiunii", deoarece entuziasmul, pasiunea şi dăruirea constituie resortul esențial al activității sportive.

Diferența între organizațiile sportive de la sfârşitul secolului XIX, aflate în fază incipientă şi cele „puse la punct" de astăzi este enormă, parcă sunt separate de o lume întreagă! Activitatea sportivă nu mai este rezervată unei anume categorii sociale restrânsă de tineri înstăriți sau nobili, cum era În tercut, ci ea s-a răspândit la toate clasele sociale, la oameni de toate vârstele şi indiferent de sex.

Mai mult decât atât, apariția televiziunii duce la o modificare vizibilă a activității sportive. De exemplu, în anul 1968 organizarea Jocurilor Olimpice de la Grenoble (Franța) are un ecou considerabil în întreaga lume. Sporturile devin o modă, mijloacele mass-media popularizează competițiile sportive, cu timpul sunt înlăturate şi „tabuu-rile” referitoare la corp, așa încât totul este pregătit pentru o schimbare completă a mentalităților în favoarea sportului. Categoriile sociale de azi (cum ar fi funcționarii, profesiile liberale etc.) sunt cele care stau la baza acestor răsturnări de situație. Grație lor, sportul își pierde din imaginea primitivă. Fiind practicat de un număr tot mai mare de oameni, iubitori de mişcare, sportul este tot mai des utilizat de publicitate pentru a simboliza dinamismul. Aşa încât astăzi, la această scară se poate vorbi de *sport ca un fenomen social*. Tenisul, gimnastica, fotbalul, voleiul etc. sunt doar câteva exemple de sporturi ce evoluează şi care sunt practicate de mai toți indivizii din toată lumea, iar în jurul acestor activități să nu uităm că se dezvoltă solid fluxurile economice, generatoare de locuri de muncă. În paralel, publicitatea, care utilizează imaginea sportivă, accentuează dinamica economică prin sponsorizări, cuprinzând astfel toate țările dezvoltate.

În România, în contextul construirii educației fizice ca activitate socială, cadrele de specialitate s-au format mai târziu decât în alte țări. Acest proces de formare a specializărilor pentru domeniul practicării exercițiilor fizice a căpătat un statut cert începând cu anul 1922, când s-a înființat *Agenția Națională pentru Educație Fizică și Sport* (ANEFS). În prezent, procesul de pregătire al cadrelor de specialitate s-a amplificat şi diversificat. A apărut, de asemenea, învățământul particular în domeniul sport.

b. *Între meserie şi pasiune*. Meseriile din sport şi-au creat o imagine atrăgătoare, dar care, în realitate, nu au întotdeauna o bază obiectivă. În spatele acestui tablou atrăgător se profilează constrângeri ce te poți face să dai înapoi. Este ca un scut natural care permite practicarea acestei meserii doar de către pasionații autentici. Ca regulă generală, nu poți deveni profesionist în acest sector decât după mulți ani petrecuți pe terenuri de sport, transpirând pentru glorie, de plăcere. Aceste meserii au nevoie de o mare disponibilitate, față de celelalte meserii obişnuite unde se respectă orele de muncă. De exemplu, programele profesioniştilor îşi dispută întâlnirile de campionat sâmbăta şi duminica, seara sau în timpul săptămânii. Sau, un gazetar sportiv munceşte în fiecare sfârşit de săptămână, deoarece actualitatea sportivă atunci se consemnează. Această disponibilitate are uneori ca urmare perturbarea vieții de familie. Oboseala fizică duce şi ea, după o anumită vârstă, la slăbirea articulațiilor care au fost supuse

unui efort susținut multă vreme, muşchii devin fragili şi astfel sănătatea este precară. La fel şi prospețimea psihică, care nu este deloc de neglijat pentru că fără efort, entuziasm şi dăruire sportul este de neconceput.

De altfel, marile întreceri sportive internaționale, şi în primul rând Jocurile Olimpice, au devenit din ce în ce mai mult competiții de imensă responsabilitate, de înaltă încărcătură emoțională, în fața cărora se impun numai cei cu atitudine emoțională pozitivă, cu o personalitate puternică şi echilibrați. Tot mai multe exemple demonstrează că astăzi, la marile competiții mondiale, toți competitorii se prezintă foarte bine pregătiți fizic, tehnic, tactic, ştiințifico-medical. Şi totuşi, unul trebuie să învingă şi alții să fie învinşi!

De regulă, când condițiile de mai sus sunt egale sau aproximativ egale, în momentele cele mai crâncene ale luptei sportive cel care cedează primul psihic este înfrânt. De multe ori s-a văzut că „cel care vine din spate” învinge mai des decât cel care „conduce”. Este o problemă psihologică şi apoi de natură metodică.

Aşa cum precizează N. Mărăşescu, antrenor olimpic (în lucrarea *Pregătirea psihologică, factor important şi activ în creşterea performanțelor sportivilor noştri olimpici*, Consiliul Național pentru Educație Fizică şi Sport, Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică şi Sport, Bucureşti, 1980, pag. 39-40), „dosarul” psihologiei sportive cuprinde trei personaje, unul mai important decât altul şi fiecare în parte cu responsabilități şi obligații precise.

- **Sportivul** este „actorul principal”, motorul întregii activități. Către el se îndreaptă toate direcțiile pregătirii, toate speranțele, năzuințele, de la el se aşteaptă totul. Pentru acesta, pregătirea psihologică de zi cu zi şi minut cu minut trebuie să surprindă câteva lucruri simple, dar capitale:
- principiul „pot, vreau, trebuie” să fie firul călăuzitor;
- sădirea încrederii în forțele sale, astfel ca el să ajungă să creadă că este mai bun decât rezultatele obținute în realitate;
- pregătirea în vederea atingerii unor obiective mari (nu copleşitoare); sportivul trebuie să ajungă să fie convins de realizarea lor, să lupte pentru depăşirea lor;
- învingerea barierelor psihice care împiedică un nivel de pretenție mai mare;
- convingerea că „cel mai bun din lume” poate fi învins chiar cu armele sale;
- fixarea precisă a motivației pentru crearea năzuințelor;
- folosirea autocomenzilor şi autoaprecierii, autoanalizei şi autosugestiei.

- **Antrenorul –** o bună pregătire psihologică cu mijloacele pe care le are antrenorul la îndemână ajută la realizarea şi menținerea formei sportive. Aprecierea, încurajarea, convingerea, anticiparea, sugestia, crearea năzuințelor, analiza sunt arme prețioase în mâna antrenorului. El este „psihologul de zi cu zi" al sportivului, fără ca prin aceasta să se elimine rolul deosebit de important al unui psiholog pe lângă loturile sportive sau sportivi individuali. Antrenorul şi psihologul se ajută reciproc, psihologul fiind un colaborator extrem de prețios al antrenorului. Rolul său în pregătire, ca şi în concurs, pentru succesul sportivului sau al echipei sale este la un moment dat hotărâtor.

Pornind de la activitatea concret-practică şi metodică de dirijare şi conducere pe care antrenorul o îndeplineşte în munca cu sportivii săi, putem desprinde câteva caracteristici complexe, numite de către M. Epuran (2001) „aptitudini complexe" ce caracterizează activitatea antrenorului şi anume: capacitate de conducere, aptitudini şi cunoştințe specifice, profesionale intelectuale şi psihopedagogice şi metodice (înțelese ca experiență, capacitate de înțelegere, empatie, idei creatoare, autoritate, responsabilitate, efort etc.).

În timpul antrenamentelor sau al competițiilor, sportivul parcă îl caută pe antrenorul său cu ochii. Dacă antrenorul este emoționat, agitat, palid, iar indicațiile sale lipsite de precizie, bâlbâite, dovedind o slăbiciune, succesul sportivului este pus sub semnul îndoielii, iar, de multe ori, compromis. „Această profesie trebuie exercitată de aceia care îşi doresc cu ardoare acest lucru, care sunt pregătiți din toate punctele de vedere, în primul rând pentru a putea împărtăşi sportivilor cu care lucrează cunoştințele şi experiența sa, pentru a putea atinge performanțe mari. În cazul unei echipe de fotbal, de exemplu, antrenorul trebuie să ştie să selecționeze şi să organizeze echipa încă de la preluarea ei, dar şi pentru fiecare joc în parte, trebuie să pregătească şi să mențină în bună formă sportivă jucătorii şi echipa în ansamblul ei, trebuie să ştie să conducă jucătorii în antrenamente, pentru joc, dar şi pentru viața sportivă şi socială". (M. Goran, antrenor fotbal).

Astfel că, fără pretenția de a-i atribui o definire, pasiunea reprezintă o persistență a unui sentiment, ca parte afectivă sau ca aptitudine, ca parte spirituală a unui talent într-un domeniu, iar în cazul nostru, aceasta constituie nucleul de bază al meseriei de antrenor. Antrenorul este aşadar cel care, cu precizie maximă ştie „ce face" (îşi propune scopuri exacte), ştie „cum face" (ne referim aici la principiile şi metodele cu care acționează şi pe care le pune în practică), care ştie „cu ce face" (respectiv cu ce mijloace realizează activitatea sa).

- **Conducătorul sportiv** are, de asemenea, un rol deosebit de important, bine definit în pregătirea psihologică a sportivului în vederea unei competiții, în obținerea succesului. Nu de puține ori auzim înaintea unor competiții importante conducători care, în loc să încurajeze, analizează, critică, creând o atmosferă încărcată în loc de una mobilizatoare. Adesea ei înşişi emoționați, îngrijorați şi folosind cele mai nepotrivite cuvinte („trebuie să faceți, că dacă nu…") provoacă crisparea, blocarea şi astfel insuccesul. Pregătirea psihologică de către conducător trebuie făcută cu destul de mult timp înainte de competiție, discuțiile purtate pe un fond de prietenie, respect, dragoste, empatie. Totodată, angajamentele şi promisiunile conducătorilor sportivi trebuie să aibă acoperire şi realizare imediată, pentru ca sportivul să-şi păstreze încrederea în conducătorul său sportiv.

c. *Obiectivele sportului*. Educația fizică şi sportul în general constituie o activitate deosebit de complexă, dacă ne referim, în primul rând, la conținutul, structura, organizarea şi desfăşurarea sa. Cele mai cunoscute obiective în ceea ce priveşte practicarea exercițiului fizic sunt asigurarea instruirii şi educării indivizilor (respectiv menținerea optimă a sănătății practicanților de sport, creşterea potențialului lor de muncă şi viață, dar şi favorizarea proceselor de creştere şi dezvoltare fizică optimă a organismului, formarea unui sistem larg de deprinderi şi priceperi motrice utilitar-aplicative). Practicarea sportului contribuie şi la dezvoltarea unor calități şi trăsături moral-volitive şi intelectuale, a gustului pentru mişcare, frumos, dar şi a responsabilității sociale. Oricum, idealul educației fizice şi al altor activități motrice trebuie să fie în concordanță cu idealul educațional al societății, aşa încât acesta continuă să se modifice în funcție de evoluția social-istorică a fiecărei societăți.

d. *Practicarea sportului şi funcțiile sale*. Practicarea exercițiilor fizice vizează, indiferent de forma organizatorică sau de formațiunea social-economică sau politică în care se desfăşoară, perfecționarea dezvoltării fizice armonioase a subiectului în cauză. Determinată şi din necesități de ordin recreativ, de destindere, practicarea exercițiilor fizice dezvoltă totodată simțul dragostei pentru mişcare şi simțul estetic. De asemenea, educația fizică, prin diferitele ei forme de organizare şi datorită caracterului său emoțional, contribuie la dezvoltarea spiritului creator, a spiritului de afirmare, de depăşire şi chiar de autodepăşire.

Funcțiile educației fizice sunt importante şi suficiente numai dacă sunt realizate într-un sistem, în strânsă legătură, influențându-se şi completându-se reciproc. Acestea sunt:

- *Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice* are rolul prioritar în dezvoltarea fizică armonioasă, a unor indici superiori în plan somatic şi funcțional, pentru viața şi activitatea oamenilor de toate vârstele;
- *Funcția de perfecționare a capacității motrice* care vizează calitățile motrice, deprinderile, priceperile motrice, necesare pentru un randament sporit pe toate planurile vieții şi întregirea personalității umane;
- *Funcția igienică* vizează menținerea unei stări optime de sănătate a oamenilor, având caracter preventiv în acest plan;
- *Funcția recreativă* asigură prin activitatea de educație fizică a fondului de calități, deprinderi şi priceperi motrice necesare ca indivizi de diferite vârste să poată petrece în mod util şi plăcut, recreativ, timpul lor liber;
- *Funcția de emulație* se materializează prin dezvoltarea spiritului competitiv ce caracterizează în general ființa umană, prin dorința sa permanentă de autodepăşire;
- *Funcția educativă* considerată ca fiind complexă prin prisma influențelor asupra dezvoltării personalității umane, în general, dar şi asupra dezvoltării laturilor de personalitate, cum ar fi cea intelectuală, morală, estetică, profesională.

IV.4. *Grupul sportiv - un grup social*

Grupul social reprezintă un sistem dinamic, în cadrul căruia se stabilesc interrelații între membrii săi, o realitate supraindividuală, aflată la rândul său în interacțiune cu alte relații de tip social. Elementele componente ale sistemului reprezentat de grupul social sunt membrii acestuia, care interacționează, îşi interiorizează valorile grupului, îşi însuşesc scopurile acestuia şi manifestă solidaritate unii față de ceilalți.

Solidaritatea de grup reprezintă nucleul central al forței grupului, având la bază fie comunitatea unor valori culturale, interese economice, fie adeziunea membrilor săi în realizarea unor scopuri importante. Grupul este un tot unitar, în care fiecare individ reprezintă doar o parte, dar cu o poziție bine structurată, care-i datermină drepturile, datoriile şi îl influențează ideologic. O altă caracteristică esențială a grupului este determinată de *comunicare*, considerată elementul principal care creează grupul, şi nu simpla proximitate spațială sau contactul fizic. Comunicarea se poate realiza fie „față în față” (engl. „face to face”) sau indirect, fie prin scriere sau, mai nou, prin mijloace tehnice moderne (Internetul).

Teoretic, grupul poate avea orice dimensiune, începând cu două persoane şi până la întreaga lume. Componența grupurilor se poate schimba în timp prin părăsirea grupului de către unii membri pe cale naturală sau ca urmare a unor motivații şi opțiuni sociale, morale, religioase, politice etc., aceste schimburi neanulând grupul din punct de vedere al intensității sau durabilității sale.

Totodată, grupul este o formațiune psiho-socială cu o anumită structură, constituit în vederea desfăşurării unei activități. Grupul nu este o simplă însumare de persoane, ci are organizare specifică, obiective, structură internă, reguli de conduită pentru membrii săi etc. În ultimele decenii, s-a vorbit şi s-a scris foarte mult despre grup, mai ales despre *grupul mic*, în legătură cu faptul că psihologia membrilor săi prezintă o serie de caracteristici de care aceştia nu dispun în afara grupului în cauză. De asemenea, s-a mai tratat problema performanțelor de tot felul pe care grupul le realizează mai bine în condițiile în care el este structurat şi organizat într-un anumit fel. Spre deosebire de alte grupuri umane, grupul mic este o unitate alcătuită dintr-un număr relativ restrâns de persoane, de la 2-3 până la 25-30, care se află în relații de comunicare, colaborare, apreciere, simpatie etc. şi care au un scop comun în vederea căruia se organizează, stabilind norme specifice de conduită. Grupul mic prezintă o anumită dinamică, grad de coeziune, tipuri de interacțiuni, un sistem de comunicație direct interpersonal, prezintă fenomene de autoritate şi de dependență grupală, procedee de conducere etc, care-l definesc şi îl diferențiază de altele.

Grupul mic trebuie înteles ca un sistem cu organizare internă ierarhică care implică interacțiunea elementelor componente, mecanisme de reglaj şi autoreglaj, integritate. În cadrul grupului, individul este un „atom” social, cu caracter de subiect, pentru că alege sau respinge, dar şi de obiect, pentru că este ales, respins sau rămâne indiferent pentru alții.

Apartenența sportivului la un grup prezintă o serie de particularități care necesită unele precizări de ordin terminologic, şi prin acestea, de ordin teoretic şi conceptual.

În cele mai multe studii asupra grupului mic în sport s-a cercetat sistemul relațiilor preferențiale, dinamica lor şi, ca un aspect major, coeziunea în cadrul grupului, precum şi procesele de conducere şi tipologia liderilor. În cele ce urmează, termenii de grup mic şi echipă sportivă vor fi folosiți ca sinonim, dar nu vor fi extinşi asupra noțiunii de grup sportiv sau asupra colectivității în care se desfăşoară activitatea sportivă.

a. *Caracteristicile grupului sportiv*: „Echipa sau grupul mic constituie o realitate psiho-socială de bază a activității sportive, de coeziunea şi capacitatea ei depinzând atât performanța, cât şi satisfacția sportivilor şi suporterilor" (M.Epuran, *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1990, pag. 149). Viața sportivă cunoaşte adesea situațiile caracteristice ale echipelor sudate, dezbinate, dezorientate sau în curs de a-şi dobândi personalitatea; cunoaşte, de asemenea, faptul că nu se poate forma o echipă în adevăratul sens al cuvântului decât cu mult efort şi într-un interval de timp îndelungat (aproximativ de 2-3 ani). Principalele caracteristici ale grupului mic sunt următoarele:

► Volumul mic, număr restrâns de membri, corespunzător sportului respectiv;

► Caracterul primar, relațiile în sânul grupului fiind directe, constituite într-un sistem liber şi nemijlocit. Comunicarea din cadrul echipei are un caracter gestual-motric cu semnificații tehnico-tactice şi este orientată spre atingerea scopului performanțial.

► Caracterul nespontan, creat cu un scop specific. Grupul sportiv se constituie însă pentru nevoia de performanță, care este rațiunea de a fi a sportului în sine. Se cunoaşte faptul că sportivul poate avea un motiv personal pentru a face sport, dar în cadrul echipei, motivul său este subordonat obiectivului comun şi, de regulă, se armonizează cu acesta.

► Dinamică specifică. Membrii echipei se integrează în colectiv atât timp cât pot fi activi şi eficienți. Dinamica organizatorică este însoțită şi de o dinamică funcțională, referitoare la coeziune.

► Componenta eterogenă. Această caracteristică este determinată de variabilitatea vârstei, specificul cultural sau chiar a naționalității componentei grupului sportiv.

Potrivit lui Antonelli şi Salvini (în M. Epuran, *Psihologia sportului de performanță, Teorie şi practică*, Editura Fest, Bucureşti, 2001, pag. 290) factorii care realizează obiectivele şi coeziunea grupului sportiv se împart în: factori care asigură atingerea obiectivelor (competitivitate, disciplină sportivă, rigiditatea rolurilor, relații utilitare, comunicare formală şi decizii pe verticală, ierarhie şi autoritate) şi factori care mențin coeziunea grupului (respectiv colaborare, comunicare şi participare spontană, relații afective, decizii în grup, democrație).

În concluzie, un colectiv de sportivi nu reprezintă o simplă alipire de indivizi. Ei acționează şi luptă pentru un scop comun, unde se manifestă simțul solidarității, prin unificarea virtuților, a calităților fiecărui sportiv, obținând o forță superioară greu de învins.

b. ***Dinamica grupului***: Primele utilizări ale expresiei „dinamica grupului" (sau dinamica de grup) îi aparțin lui Kurt Lewin, inventatorul expresiei *group dynamics*. „Lewin vede grupul ca pe o totalitate ireductibilă la indivizii care-l alcătuiesc, un sistem de interdependențe constituind, împreună cu mediul său înconjurător, un câmp social dinamic" (*Dicționar de Sociologie Larousse*, Editura Univers Enciclopedic, Bucureşti, 1996, pag. 89). Dinamica desemnează totalitatea schimbărilor adaptive survenite într-o oarecare parte a unui grup. Fiecare echipă are o istorie, o perioadă de început, de formare, apoi de desăvârsire, urmată uneori de declin şi, eventual de revenire. Biografia sportului abundă în exemple de echipe care au fost cândva redutabile, apoi au cedat pentru a reveni sau a nu mai reveni printre cele mai bune.

Formarea unui grup reprezintă un demers relativ dificil. Grupurile sportive se formează pe baza unor motive mai mult sau mai puțin conştiente (ne referim aici la nevoia de afiliere, de apartenență, atracție etc.). „Cel mai puternic motiv este nevoia de performanță şi de realizare care corespunde şi scopului specific al grupului, performanța sportivă" (M. Epuran, idem, pag. 275-276). Afirmația potrivit căreia performanța depinde de coeziunea grupului pare un adevăr unanim recunoscut. Se pare că în anumite cazuri, lipsa concurenței şi a unor păreri diferite între membrii grupului face ca acesta să se mobilizeze, mai puțin pentru sarcină şi să accepte eventualele eşecuri. În secțiile cluburilor de performanță, formarea grupurilor are alte resorturi, prin faptul că ei selecționează sau transferă spotivii dotați integrându-i în echipă, iar aceştia, uneori, devin pilonul principal în jurul căruia vor trebui să se regrupeze chiar şi cei mai vechi, respectându-i valoarea noului coleg. Uneori, aceste situații generează chiar conflicte în interiorul grupului, care pot fi depăşite prin măestria antrenorilor sau a conducătorilor sportivi de a gestiona conflictul. Coeziunea grupului sau gradul său de afiliere este una din calitățile care stimulează cooperarea strânsă între sportivi, dăruirea în munca din antrenamente şi lupta din concursuri, subordonarea unor interese individuale celor colective. Echipa devine astfel, în mod colectiv, mai bună. Coeziunea este dependentă şi de modul cum este trăit succesul sau insuccesul de către jucători. De regulă, tensiunea competițională întăreşte coeziunea. Succesul sau insuccesul poate conduce la slăbirea coeziunii, a moralului echipei, în situații dintre cele mai variate, dar dependent de motivația de bază a grupului. În anumite situații, antrenorul sau conducătorul trebuie să facă eforturi pentru realizarea unei intenționalități comune tuturor membrilor grupului în privința principalelor scopuri şi sarcini care conduc la eficiența acestora.

Şi motivația reprezintă deci (aşa cum am precizat şi în capitolele anterioare) un factor de bază care uneşte sportivii (echipa) în jurul scopului comun.

Mai mult, diferențele prea mari de vârstă din interiorul grupului se exprimă prin deosebiri de atitudini şi aspirații, iar caracterul sportivilor, împreună cu trăsăturile temperamentale şi orientarea ideologică sunt, de asemena, importante. Observațiile sociologice au demonstrat de mult timp zicala potrivit căreia „cine se aseamănă se adună”, aceştia găsindu-şi valențe comune în atitudini, aptitudini, trăsături caracteriale şi se apropie mai firesc unii de alții. Este vorba de afiliere prin empatie.

În concluzie, realizarea coeziunii grupului sportiv reprezintă un proces de modelare socială, unde tendințele individuale se contopesc într-o atmosferă colectivă afectivă. În anumite situații, antrenorul sau conducătorul sportiv trebuie să facă eforturi pentru a menține realizarea intenției comune tuturor membrilor grupului în privința scopului principal şi a sarcinilor care conduc la eficientizarea acestuia. Pentru ca sentimentul de echipă să ia naştere şi să se dezvolte este absolut necesară consolidarea raporturilor dintre sportivii aceluiaşi colectiv şi dintre sporivi-antrenori-conducător sportiv-psiholog. Calea rațională se bazează pe înțelegerea unor principii şi reguli care stau la baza formării unui colectiv sudat, la care se adaugă şi calea afectivă, a sensibilității fiecăruia.

c. <u>*Problematica liderului.*</u> <u>*Rolul liderului în obținerea performanțelor sportive*</u>*.* Termenul de *lider* provine din englezescul „leader”, cu sensul de conducător, respectiv o persoană care exercită puterea sau care are o mare influență în cadrul grupului social din care face parte, cu rol în exercitarea funcției de conducere şi în luarea deciziilor. În general, liderul este persoana care este desemnată pe cale instituțională cu funcția de conducere (adică lider formal sau instituțional) sau persoana care exercită cea mai mare influență în cadrul grupului, fiind aleasă printr-un număr major de preferințe exprimate de membrii acelui grup (respectiv liderul informal, neoficial sau sociometric).

Psihologia şi sociologia deopotrivă s-au ocupat nu numai de tipologia conducătorilor, ci şi de caracteristicile lor, de trăsăturile care le asigură autoritatea în grup. Nu de mult se considera că această calitate de lider este o trăsătură înnăscută (te naşti sau nu cu ea). Pornind de la teoria personalității, s-a remarcat, pe bună dreptate, că nu toți liderii acționează în acelaşi mod, ci adoptă stiluri de lucru diferite, identificându-se astfel două stiluri diferite şi anume:

stilul autoritar şi stilul democratic, fiecare producând rezultate bune în anumite contexte. Dar şi executanții au fiecare personalitatea şi nevoile lor proprii şi reacționează în mod diferit la un stil de conducere sau altul. Oricum, liderii eficienți sunt *empatici* (au capacitatea de a privi lucrurile şi din perspectiva celuilalt, înțelegând trăirile şi reacțiile acestuia la diverse evenimente), empatia fiind considerată cea mai importantă calitate pentru ca cineva să poată practica eficient o astfel de meserie.

În activitatea sportivă, căpitanul de echipă este un lider, un conducător sportiv acceptat şi desemnat de un grup ca să-l reprezinte. El poate fi şi iubit, dar, mai important este ca acesta să fie apreciat de colegii de echipă prin calitățile sale reale, prin competență. Desigur, aceste calități, dublate de maturitate intelectuală, afectivă, socială se formează de-a lungul anilor. De aceea, căpitanii sunt aleşi dintre sportivii mai vechi şi mai experimentați.

Aşa cum am precizat anterior, conducerea grupului este realizată de către antrenor, în mod deosebit, dar şi de căpitanul de echipă, al cărui rol este mai mare în raport cu acela care se atribuie de regulă. Căpitanul de echipă este în acelaşi timp ajutorul antrenorului în mobilizarea jucătorilor pentru realizarea obiectivelor propuse şi reprezentantul opiniei grupului în fața conducerii clubului. De exemplu, în fotbal, căpitanul de echipă (liderul) este o persoană care se bucură de un anumit statut, drepturile şi obligațiile oficiale fiind consemnate de regulamentele specifice fiecărui club. Rolul său se amplifică mai ales în timpul competiției sportive, unde conducerea de către antrenor este indirectă sau chiar total absentă şi unde sportivii colegi de echipă trebuie să dea dovadă de inițiativă, creativitate, independență şi pricepere tactică în găsirea celor mai bune soluții pe terenul de sport.

În concluzie, şi în sport, ca de altfel în toate activitățile umane organizate, problemele conducerii grupului sunt complexe datorită necesității de a echilibra funcțiile de conducere cu activitățile şi atitudinile intenționale ale membrilor grupului. Astfel, apar chestiuni interesante în legatură cu autoritatea conducătorului, cu stilul lui de conducere, cu metodele şi factorii care asigură eficacitatea grupului. Conducătorul constituie un factor activ în dinamica grupului, el impulsionând activitatea acestuia şi contribuind la realizarea coeziunii şi eficienței în cadrul grupului.

IV.5. Fenomene psihosociale în sport.
Tipuri de relații interpersonale în activitatea sportivă

Sportul reprezintă o formă înaltă de pregătire în domeniul educației fizice ce oferă posibilități de dezvoltare şi perfecționare a calităților fizice şi psihice solicitate de ramura respectivă, practicat, aşa cum am mai arătat, în scopul fortificării organismului, al plăcerii personale şi de grup, al îmbunătățirii rezultatelor proprii sau al obținerii de performanțe înalte. Totodată este un fenomen tipic psihosocial întrucât determină şi dezvoltă fenomene psihosociale, clădite pe relații interindividuale, manifestări de grup, atitudini preferențiale ale sportivilor față de alții sau chiar ale unor echipe față de altele, caracterizate de întrecere între sportivi sau între echipe (grupuri sociale), de participarea spectatorilor, de aprecierea publică a rezultatelor obținute şi de succes, ca o recompensă premială a celor mai înalte rezultate.

Din punct de vedere psihologic, în fenomenul sportiv sunt incluse trăsăturile de personalitate a celui ce practică sportul, motivația şi atitudinile sportivilor, aptitudinile, dar şi relațiile interpersonale ale sportivilor, conduita liderilor de echipe, ca şi sentimentele şi reacțiile spectatorilor. Din punct de vedere sociologic sunt recunoscute importanța şi valoarea socială a sportului, rolul acestuia în ceea ce priveşte integrarea socială a sportului, în socializarea individului şi nu în ultimul rând influența echilibrată a cestuia asupra sănătății psihice. Vorbim astfel de *psihologia relațiilor interpersonale* şi de *psihosociologia grupurilor mici* ca variabile esențiale cu importanță deosebită în domeniul sportiv.

Aşa cum am mai arătat pe parcursul acestui capitol, în ceea ce privesc relațiile dintre oameni care participă direct sau indirect la realizarea de performanțe sportive, în activitatea sportivă distingem următoarele tipuri de relații: relații între sportivi şi antrenori/conducător sportiv/psihologi, între sportivi şi adversari, între sportivi şi arbitri, între sportivi şi spectatori. Mai mult, „din punct de vedere al atitudinii interindividuale, aceste relații pot fi: de colaborare – concurență – adversitate sau de simpatie – antipatie – indiferență” (M.Epuran; I.Holdevici, *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport-Turism, 1980, pag. 195). Aceste relații se pot cu uşurință identifica prin aplicarea la sportivi a testului sociometric, prin care putem studia relațiile de simpatie, antipatie, indiferență (ignorare) din cadrul grupului, relații deosebit de importante de cunoscut de către antrenor conducător sportiv şi psihologul echipei.

Cât priveşte psihosociologia grupurilor mici, grupul sportiv este restrâns, cu o entitate dinamică evolutivă, competitivă. Din această perspectivă putem vorbi de grupuri caracteriale (se referă la legăturile caracteriale dintre membrii), grupuri omogene (caracterizate prin omogenitatea calităților fizice şi nivelului de dezvoltare şi perfecționare a priceperilor şi

deprinderilor tehnico-tactice), grupuri „gomfoterne” (cu aceeaşi pregătire, o omogenitate fizică, fiziologică şi psihică (M.Epuran; I.Holdevici, idem, pag.214). Un exemplu în acest sens îl constituie grupul de gimnaşti, patinatori, canotori etc. în care coordonarea acțiunilor este deplină, simultană, cu un tempo specific echipei.